LESTER LEVENSON

Manual practic
despre cum
să îți trăiești viața



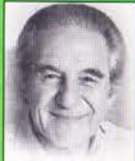
Adevărul suprem

referitor la iubire și fericire

Adevărul suprem

referitor la iubire şi fericire

Manual practic despre cum să îţi trăieşti viaţa



Acum aproape 40 de ani eram cu spatele la zid. Mi se mai dăduseră trei luni de trăit, aşa că am fost forţat să caut cele mai importante răspunsuri ale vieţii. În acest scop, m-am întrebat care este lucrul pe care şi-l doresc absolut toţi oamenii, şi am primit răspunsul cu uşurinţă: cu toţii ne dorim să fim fericiţi! Secretul obţinerii unei fericiri perpetue constă în eliminarea tuturor sentimentelor negative pe care le-ai acumulat vreodată. Dacă vei elimina aceste sentimente negative, nu numai că îţi vei amplifica starea de fericire, dar toate aspectele vieţii tale se vor îmbunătăţi în egală măsură! Banii, starea de sănătate, felul în care arăţi etc., etc. Acesta este singurul răspuns pe care l-ai căutat vreodată, şi este unul cât se poate de simplu. Îngăduie-ne să îţi împărtăşim acest secret. Nu ai nimic de pierdut, dar AI TOTUL DE CÂŞTIGAT!

Lester Levenson

Ce este iubirea?

Iubirea este sentimentul dăruirii fără dorinţa de a primi ceva în schimb.
DĂRUIREA IUBIRII ATRAGE DUPĂ SINE PRIMIREA IUBIRII.

Ce este fericirea?

Singurul loc în care putem simţi fericirea este în interiorul fiinţei.
FERICIREA ESTE TOTUNA CU CAPACITATEA INDIVIDULUI DE A IUBI.

Obiectivul nostru suprem este realizarea de sine!

Obiectivul pe care ni-l propunem noi este fericirea desăvârşită, fără niciun fel de tristeţe. Aceasta echivalează cu o eliberare deplină şi cu atingerea unei stări de conştiinţă nelimitate.
Toţi oamenii caută eliberarea şi fericirea absolută, fie în mod conştient, fie inconştient.
Cu alte cuvinte, obiectivul nostru este realizarea de sine.

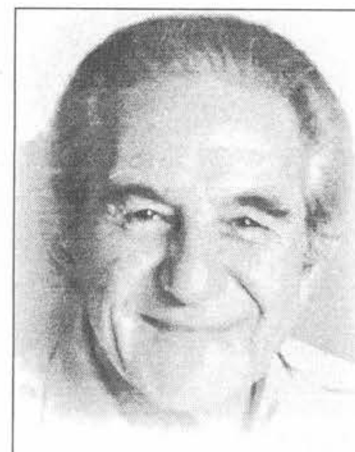
ISBN 978-606-8080-88-8



www.divin.ro

ADEVĂR DIVIN

Adevărul suprem referitor la iubire şi fericire



de Lester Levenson

Manual practic despre
cum să îţi trăieşti viaţa

ADEVĂR DIVIN
Braşov, 2012

Editura ADEVĂR DIVIN
Brașov, Str. Zizinului, nr. 48, parter, ap. 7,
cod 500414, O.P. 12
Mobil: 0722.148.983 sau 0727.275.877;
Telefon / Fax: 0268.324.970 sau 0368.462.076
E-mail: contact@divin.ro *sau* contact@secretul.tv
Pe site-ul editurii găsiți și alte cărți pentru suflet:
www.divin.ro
Site: **www.secretul.tv**
Yahoo! Group: **adevardivin**

Titlul original în limba engleză *The Ultimate Truth (About Love & Happiness): A Handbook to Life,* de Lester Levenson.

Ediția originală a fost publicată în 2003 de Lawrence Crane Enterprises, Inc.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
LEVENSON, LESTER
Adevărul suprem referitor la iubire și fericire: manual practic despre cum să îți trăiești viața / Lester Levenson; ed.: Cătălin Parfene; trad.: Cristian Hanu. – Brașov: Adevăr Divin, 2012

ISBN 978-606-8080-88-8

I. Parfene, Cătălin (ed.)
II. Hanu, Cristian (trad.)

159.947.5

Editor: Cătălin PARFENE
Tehnoredactare și copertă: Florin DRUȚU
Corectură: Elena MÁLNAI

Prefață

„Singura metodă de a primi iubirea este oferirea iubirii, căci tot ceea ce dăruim se întoarce la noi."

Lester Levenson s-a născut la Elizabeth, în New Jersey, pe data de 19 iulie 1909.

Lester s-a descurcat cu ușurință la școală și la facultate, devenind fizician, inginer, om de afaceri de succes și milionar. În pofida realizărilor sale, în sinea sa nu se simțea deloc împăcat, simțind o anxietate și un stres care păreau să îi controleze întreaga viață.

În anul 1952, la vârsta de 42 de ani, Lester a avut un al doilea atac de cord. În acele vremuri nu exista chirurgia bypass sau transplanturile de inimă. De aceea, când a ieșit de la reanimare, medicii i-au spus:

– Lester, ne pare rău că trebuie să îți spunem acest lucru, dar nu mai ai decât două săptămâni de trăit, cel mult trei, iar noi nu mai putem face nimic pentru tine. De aceea, te trimitem acasă.

Așadar, Lester a plecat acasă.

Fiind fizician de formație, el știa că dacă dorea să supraviețuiască, trebuia să șteargă cu buretele tot ce a trăit până

atunci şi să o ia de la zero. De aceea, a început să îşi examineze întreaga viaţă. Cu această ocazie, a observat că ori de câte ori îşi dorea ceva cu mare ardoare se îmbolnăvea, şi că dorinţele sale foarte intense erau cele care îl făceau să se simtă mizerabil. Îşi dorea iubire, bani, să schimbe anumite lucruri, dar ori de câte ori îşi examina dorinţele, trăia o stare de disconfort care sfârşea prin a se transforma într-o boală. În schimb, atunci când dăruia iubire sau alte sentimente (ori bunuri materiale) fără să îşi dorească nimic în schimb, nu se îmbolnăvea niciodată. De aceea, şi-a pus întrebarea:

– Oare m-aş simţi mai bine dacă m-aş elibera de toate sentimentele mele negative, lipsite de iubire?

S-a gândit mult la această întrebare şi a sfârşit prin a descoperi un lucru care i s-a părut absolut uimitor.

El a observat că atunci când era plin de iubire, starea sa de fericire interioară ajungea la apogeu. Aşadar, fericirea sa deriva mai degrabă din dăruirea iubirii, nu atât din primirea ei.

LESTER A OBSERVAT CĂ ATUNCI CÂND ERA PLIN DE IUBIRE, STAREA SA DE FERICIRE INTERIOARĂ AJUNGEA LA APOGEU. AŞADAR, FERICIREA SA DERIVA MAI DEGRABĂ DIN DĂRUIREA IUBIRII, NU ATÂT DIN PRIMIREA EI.

Aceasta a fost premisa de la care a pornit. În continuare, Lester s-a întrebat dacă nu cumva îşi putea vindeca

boala prin aplicarea acestei concluzii. În acest scop, şi-a focalizat toate gândurile şi sentimentele în această direcţie, punând accentul pe „dăruirea iubirii", nu pe „dorinţa sa de a fi iubit". Şi-a examinat aşadar toate relaţiile şi s-a eliberat de toate sentimentele negative din trecut, înlocuindu-le cu iubirea.

În decursul acestui proces el a făcut o altă descoperire uluitoare: şi-a dat seama că până atunci şi-a dorit să schimbe întreaga lume astfel încât aceasta să se adapteze la dorinţele sale, devenind astfel sclavul lumii exterioare. Aceasta a fost una din cauzele principale ale bolilor sale. De aceea, s-a decis să inverseze acest proces, eliberându-şi subconştientul de toate conceptele pe care le-a cultivat până atunci şi de presiunile generate de acestea. Cu această ocazie, şi-a asumat responsabilitatea pentru tot ceea ce se întâmpla în viaţa sa, căci a descoperit că limitările personale nu sunt decât simple concepte mentale, la care orice om poate renunţa cu uşurinţă. Lester a înţeles că Dumnezeu se află în interiorul tuturor oamenilor şi că noi suntem fiinţe infinite, care nu pot fi supuse niciunei limitări. De îndată ce a avut această revelaţie, a devenit complet fericit. S-a simţit liber, uşor şi a trăit o stare de bunăstare generalizată.

Mai târziu, şi-a făcut un obicei din a spune: „Noi suntem zei, dar acţionăm ca nişte netoţi fără minte."

Au trecut astfel luni de zile, iar Lester nu a murit, aşa cum i-au prezis doctorii. Aproape că nu mai dormea, mânca foarte puţin, dar lucra foarte mult cu el însuşi. În

acest fel, dezechilibrele din corpul său fizic au dispărut fără urmă. Lester nu mai știa ce însemna suferința sau durerea, fiind tot timpul fericit. Pe scurt, s-a vindecat complet.

El nu s-a limitat însă la atât, ci a continuat să studieze știința minții: cum funcționează aceasta și cum pot fi corectate tiparele ei negative. Lester și-a pus întrebarea: „Oare ce poți face pentru a-ți privi mintea la fel ca pe un meniu, eliminând din ea toate articolele pe care nu ți le dorești?"

Lester s-a transformat într-un om plin de dăruire. Și-a petrecut restul zilelor ajutându-i pe alți oameni să descopere secretul care i-a fost revelat și a murit în anul 1994, la vârsta de 84 de ani – adică la 42 de ani după ce medicii îi mai dăduseră doar două-trei săptămâni de viață!

Înainte de a muri, m-a rugat să îi continui munca.

Numele meu este Larry Crane. M-am născut în Bronx, într-o familie săracă. Aveam ce pune pe masă, dar convingerea mea era că oamenii bogați trăiesc la etajele superioare, iar cei săraci la subsol. Încă de copil am avut foarte multe slujbe; eram foarte agresiv. Munceam din greu și am reușit să mă înscriu la Facultatea de Afaceri Leonard Stern din cadrul Universității din New York.

Când am absolvit facultatea, în anul 1957, tata mi-a spus că dacă voi câștiga 100 de dolari pe săptămână voi fi un om realizat. Am remarcat însă că unii dintre colegii care au absolvit odată cu mine aveau un succes din ce în ce mai mare și făceau foarte mulți bani. Drept urmare, mi-am zis în sinea mea: „Nu sunt mai prost decât ei, ceea

ce înseamnă că și eu pot face același lucru." Mi-am văzut așadar de drum în aceeași manieră extrem de agresivă, de gen: „Dați-vă din calea mea! Am de gând să iau de la viață tot ceea ce îmi doresc, și ferească-l Sfântul pe cel care mi se va împotrivi!" În timp, am reușit într-adevăr să ajung în vârful piramidei.

În această perioadă m-am căsătorit și am avut doi fii gemeni, dar nu mi-am făcut niciodată timp pentru ei. Am început să lucrez în publicitate și am ajuns în scurt timp directorul de publicitate și marketing al companiei de jucării Remco Toys. După câțiva ani de mare succes, mi-am înființat propria companie de vânzare prin poștă, Telehouse Inc., prima de acest fel care a reușit să facă vânzări uriașe prin intermediul televiziunii. Am început așadar să acumulez milioane de dolari. Am divorțat de prima mea soție și m-am însurat cu o femeie mai tânără și extrem de frumoasă. În plus, mi-am cumpărat un duplex fabulos cu zece camere în Manhattan. Aveam în proprietate limuzine și avioane, iar afacerile mele s-au extins în întreaga lume. Milioanele din contul meu bancar s-au acumulat, dar cu toate acestea, eram omul cel mai nefericit din lume! Nu puteam să înțeleg de ce...

Mă simțeam extrem de confuz. La un moment dat, revista *Time* a scris un articol despre mine. Câteva zile mai târziu, șoferul limuzinei mele m-a adus acasă. Portarul clădirii m-a salutat cu respect: „Domnule Crane, ce onoare să vă avem în clădirea noastră. Îngăduiți-mi să vă conduc la apartamentul dumneavoastră." Era vineri seara,

în jurul orei 9:00. Îmi amintesc că am ieşit din lift, iar când am intrat în casă m-am simţit atât de mizerabil şi de nefericit încât am ieşit pe terasă şi m-am gândit timp de două ore dacă să sar sau nu. Din fericire, m-am decis să nu sar. Aceasta a fost a doua zi în ierarhia celor mai importante zile din viaţa mea, întrucât a reprezentat un moment de cotitură pentru mine (prima a fost ziua în care l-am cunoscut pe Lester Levenson). În acea seară am început să îmi fac retrospectiva vieţii, la fel cum a procedat Lester. M-am întrebat: „Ce caut eu pe această planetă? Ce înseamnă această viaţă?" Cu această ocazie, mi-am dat seama că nu ştiam ce caut aici. Tot ce ştiam era să fac bani. Eram focalizat exclusiv asupra acestui lucru. Culmea era că nici măcar nu-mi permiteam să cheltuiesc sau să mă bucur de aceşti bani atât cât aş fi putut. Mă simţeam din ce în ce mai confuz. În acea seară am luat decizia de a găsi un răspuns. La urma urmelor, nu aveam nici cel mai mic motiv să fiu nefericit. Eram multimilionar, aveam o soţie frumoasă şi copii. Afacerea mea era extrem de prosperă şi se întindea în întreaga lume. Mă bucuram de atenţia mass-mediei. Pe scurt, aveam toate atributele pe care lumea le echivalează cu succesul. Şi cu toate acestea, mă simţeam mizerabil...

Trebuia să găsesc neapărat răspunsuri.

Nu consumam droguri sau alcool. Astfel de lucruri nu mă atrăgeau. Nu eram receptiv nici faţă de psihoterapie. Nu eram deschis faţă de Meditaţia Transcendentală sau faţă de yoga. De fapt, eram un om destul de închis. Cu

toate acestea, îmi doream un răspuns. Am participat la câteva seminare New Age (la sugestia soţiei mele), dar acestea nu mi-au oferit răspunsul pe care mi-l doream. Pe scurt, am rămas la fel de nefericit.

Am încercat multe lucruri, dar în zadar. Nu mai îmi doream nimic altceva decât să scap de această stare de suferinţă continuă. Introspecţia m-a ajutat să înţeleg că eram o persoană mânioasă, că îmi era frică şi că aveam un comportament distructiv şi nu tocmai inteligent. Nu ştiam însă cum aş fi putut corecta toate aceste lucruri. Nimeni nu m-a învăţat vreodată cum să fac asta, deşi am urmat atâtea cursuri la viaţa mea. De aceea, am devenit din ce în ce mai frustrat.

Într-o zi din anul 1976, în biroul meu a intrat un comis voiajor. Aveam pe pereţii biroului mai multe citate interesante legate de spiritualitate şi autodisciplină, pe care le-am pus special pentru a declanşa conversaţii cu oamenii pe temele care mă interesau. Comis voiajorul a văzut şi el aceste citate şi mi-a vorbit despre o tehnică pe care o cunoştea, numită „Tehnica de Eliminare". Mi-a plăcut cum sună, aşa că m-am decis să urmez şi eu cursul respectiv, chiar în acel weekend. Aşa l-am cunoscut pe Lester Levenson, mentorul şi învăţătorul meu, pe care am avut privilegiul să îl cunosc timp de 22 de ani. În toată această perioadă am vorbit cu el aproape în fiecare zi, inclusiv de foarte multe ori în timpul zilei. Am călătorit alături de el prin întreaga ţară şi am rămas absolut fascinat de claritatea minţii sale, de seninătatea şi de capacitatea sa de a dărui.

Iar acum, îţi propun să discutăm despre ceea ce caută absolut toţi oamenii şi despre cum poate fi obţinut acest lucru.

Toată lumea îşi doreşte „o stare de fericire fără tristeţe", respectiv de pace mentală, dar marea majoritate a oamenilor caută această stare în afara lor: fie la alte persoane, fie în acumularea de posesiuni sau de bani, fie în încercarea de a deveni cineva (de a ajunge faimoşi). Din păcate pentru ei, starea de pace interioară nu poate fi atinsă în acest fel. Dacă nu mă crezi, nu ai decât să verifici acest lucru. Gândeşte-te la un individ puternic şi realizat din punct de vedere financiar. Întreabă-te: este el fericit? Se simte satisfăcut? Se bucură el de pace şi de seninătate?

În mod similar, gândeşte-te la oamenii care încearcă să îşi găsească fericirea şi pacea în cadrul relaţiilor de cuplu. Câţi oameni perfect fericiţi cunoşti în această categorie? Gândeşte-te acum la tine însuţi: eşti perfect fericit, fără nicio supărare? Eşti senin şi împăcat sufleteşte? Nu cumva cauţi aceste calităţi la alte persoane, care sunt ele însele mai mult sau mai puţin nefericite? Singura posibilitate de a găsi fericirea şi pacea constă în a te scufunda în interiorul tău. Dacă îţi vei elimina la acest nivel limitările personale, vei descoperi că eşti o fiinţă nelimitată şi că poţi face absolut orice doreşti. În acest scop, tot ce trebuie să faci este să renunţi la gândurile care te limitează.

Pacea interioară se referă prin excelenţă la o minte liniştită, nu la una zgomotoasă. Din păcate, foarte puţini sunt cei care cunosc această stare, căci oamenii îşi caută

fericirea în exterior, iar această stare nu poate fi atinsă decât prin liniştirea minţii. Cu cât mintea devine mai liniştită, cu atât mai mare devine puterea omului. În continuare, vom încerca să demonstrăm acest lucru.

Înainte de a începe să explorăm acest teritoriu nou împreună cu Lester, doresc să îţi fac câteva sugestii care ţi-ar putea fi de folos de-a lungul călătoriei. Fiecare din prelegerile care urmează reprezintă o temă importantă asupra căreia merită să reflectezi. Nu este suficient însă să încerci să o digeri cu ajutorul minţii. Gândurile şi aforismele care urmează conţin o energie specială, cu care va trebui să îţi impregnezi întreaga fiinţă. De aceea, Lester obişnuia să recomande citirea lentă a acestor reflexii, astfel încât cititorii lor să aibă timp să le absoarbă şi să le integreze. Abordează materialul care urmează ca pe o discuţie intimă cu un prieten apropiat, cu inima şi cu mintea deschise, astfel încât să poţi recepta darurile care îţi sunt oferite. În plus, dacă vei lucra lent cu acest material, vei avea ocazia să pui în practică numeroasele instrumente practice pe care le conţine şi care sunt extrem de eficiente. Dacă vei proceda astfel cu perseverenţă şi onestitate, îţi vei face singur un cadou de o valoare inestimabilă. Vei intra în contact cu sursa propriei tale înţelepciuni. Cu alte cuvinte, „vei ajunge să înţelegi că înţelegi", după cum obişnuia să spună Lester, iar acesta este scopul suprem al oricărei învăţături autentice.

În sfârşit, este foarte important să realizezi că scopul acestor prelegeri depăşeşte cu mult oferirea unei simple

perspective intelectuale asupra condiției umane. Așa cum spune în mod repetat călăuza noastră în paginile care urmează: „Gândirea nu te va conduce la destinație." Întregul material, întrebările și răspunsurile pe care le oferă, aforismele pe care le conține și exercițiile practice pe care le sugerează nu reprezintă altceva decât o introducere la un proces experimental remarcabil, la fel de simplu, de clar și de puternic ca și cuvintele care îl descriu. Acest proces este numit generic „Tehnica de eliminare" și reprezintă o modalitate directă și ușor de pus în practică de eliminare a limitelor generate de gândurile, sentimentele, emoțiile și dorințele tale, care te împiedică să îți realizezi propriul sine nelimitat.

De aceea, după ce vei termina cu aceste ședințe, nu pot decât să te încurajez să citești materialul din Anexa A și să te familiarizezi cu această tehnică inovativă de transformare personală pe care a descoperit-o Lester de-a lungul călătoriei sale către realizarea de sine. Vei descoperi astfel un secret care te va ajuta să găsești calitatea vieții și conștiinței pe care ți-o dorești. În final, dacă o vei aplica cu perseverență și cu angajament, nu am nici cea mai mică îndoială că vei experimenta acea stare existențială nelimitată, beatifică și atotputernică ce reprezintă dreptul tău prin naștere și starea ta naturală.

Îți doresc să te bucuri de o aventură fabuloasă și plină de satisfacții. Cu multă iubire,

Larry Crane

Cuprins

Introducere

Adevărul suprem este acel adevăr care nu este valabil numai în momentul prezent, ci a fost întotdeauna și va rămâne de-a pururi astfel.

Omul nu poate crea acest Adevăr și nu îl poate modifica. El îl poate cel mult descoperi. Poate opta pentru a trăi la unison cu el. Cine face acest lucru descoperă în mod inevitabil o fericire fără seamăn, mai presus de tot ce și-ar fi imaginat vreodată! El se eliberează de toate limitările și descoperă că starea sa naturală este extazul, atotputerea și cunoașterea absolută.

Acest Adevăr are o caracteristică unică, ce face ca el să nu poată fi perceput decât individual, în mod direct. El nu poate fi transmis de către o altă persoană sau de către o carte. Maeștrii și scripturile nu pot decât să indice direcția sau calea, pe care individul o poate urma sau nu, după cum dorește.

De aceea, fiecare om trebuie să descopere singur Adevărul, dovedindu-și că acesta există. În acest scop, el nu trebuie să accepte nicio afirmație a unei alte persoane fără a încerca să și-o dovedească sieși. Cu alte cuvinte, el trebuie să asculte afirmațiile înțelepților, trebuie să reflecteze asupra lor, iar în final trebuie să își dovedească sieși că acestea sunt adevărate. Pe scurt, el nu trebuie nici să creadă orbește, nici

să privească cu neîncredere o afirmație sau alta, ci trebuie să o verifice în practică. Numai prin demonstrarea ei prin experiență directă o poate accepta el dincolo de orice îndoială drept un adevăr.

Pe măsură ce Adevărul începe să se reveleze pe sine, omul capătă încredere în el, și astfel primește din ce în ce mai multe dovezi care i-l confirmă din nou și din nou. În final, el ajunge să perceapă Adevărul Absolut, și anume că este o ființă înzestrată cu o cunoaștere, o putere și o fericire nelimitate.

În acest scop, el trebuie să înceapă din punctul în care se află, adică de la gândurile sale obișnuite. Treptat, el progresează către o etapă în care gândurile sale sunt dublate de sentimente, care continuă până când nu mai rămân decât sentimentele. În această etapă, omul devine intuitiv și empatic. În final, el intră în etapa ființării, în care se percepe pe sine ca parte integrantă din Totalitate și nu mai sesizează nicio separare.

În etapa gândirii el trebuie să își focalizeze mintea exclusiv asupra gândurilor care îl pot elibera de tristețe și de nefericire. Această metodă conduce la fericire, care nu mai este un gând, ci un sentiment. Atunci când fericirea ajunge la apogeu nu mai rămâne decât beatitudinea existenței pure, iar omul intră în starea de extaz, caracterizată de liniște și de seninătate.

Timpul necesar pentru a ajunge în această etapă variază de la om la om. Rapiditatea atingerii țelului final este direct proporțională cu intensitatea dorinței de a cunoaște adevărul.

Omul renunță la orice autoritate, căci descoperă că singura autoritate reală îi aparține Adevărului, nu vreunui alt om. El înlocuiește autoritatea cu dictonul: „Dovedește-ți singur acest lucru", căci numai astfel poate fi descoperit și aplicat Adevărul. Omul nu poate cunoaște decât ceea ce a experimentat direct.

Adevărul suprem nu este totuna cu micile adevăruri de zi cu zi. De aceea, dacă un astfel de adevăr te ofensează, te șochează sau te pune la încercare, el trebuie verificat, căci există posibilitatea ca o convingere mai veche de-a ta să necesite o reevaluare. Dacă vei face acest lucru, te vei elibera într-un grad mai mare.

Lester Levenson



Obiectivul principal

Obiectivul pe care ni-l propunem noi este fericirea desăvârşită, fără niciun fel de tristeţe. Aceasta echivalează cu o eliberare deplină şi cu atingerea unei stări de conştiinţă nelimitate.

Toţi oamenii caută eliberarea şi fericirea absolută, fie în mod conştient, fie inconştient.

Cu alte cuvinte, scopul nostru este realizarea de sine.



Ce este fericirea?

„FERICIREA ESTE TOTUNA CU CAPACITATEA INDIVIDULUI DE A IUBI."

Singurul loc în care putem simţi fericirea este în interiorul fiinţei.

Fericirea este starea noastră naturală, fiind inerentă în orice om.

Fericirea înseamnă să fii tu însuţi şi să transcenzi orice negativitate.

Cea mai bună definiţie a fericirii este pacea interioară, liniştea şi seninătatea.

Orice om caută starea de fericire, iar fericirea supremă este totuna cu eliberarea absolută.

Fericirea este sinonimă cu absenţa apatiei, a tristeţii, fricii, invidiei, mâniei şi urii.

Nu există om care să nu caute starea de fericire. Fericirea este totuna cu exprimarea iubirii.

Singurul loc în care putem simţi fericirea este în interiorul nostru.

Fericirea echivalează cu libertatea şi cu absenţa limitărilor. Cu cât suntem mai puţin limitaţi, cu atât mai liberi devenim, şi implicit cu atât mai fericiţi.

Fericirea echivalează cu capacitatea individului de a iubi. Principala metodă de a ajunge la ea este focalizarea asupra lucrurilor pe care ni le dorim cu adevărat de la viaţă.

Fericirea care transcende complet tristeţea „nu poate fi găsită decât prin interiorizare".

Nefericirea derivă din focalizarea asupra lucrurilor pe care nu ni le dorim. Cine iubeşte fără limite este perfect fericit.

Fericirea derivă din identificarea cu cauza, nu cu efectul; cu maestrul, nu cu victima.

Iubirea este totuna cu fericirea. Cine nu este fericit nu iubeşte.

Fericirea derivă din gândurile de unitate; nefericirea din cele de separare.

Fericirea pe care o căutăm nu este altceva decât propriul nostru sine, propria noastră stare existenţială.

Fericirea se gândeşte la ceilalţi, dar fără a fi motivată de ego. Nefericirea se gândeşte la sine şi este motivată întotdeauna de ego.

Singura cale de a fi fericiţi constă în a ne elibera de toate dorinţele. Numai aşa putem deveni noi cu adevărat mulţumiţi.

Fericirea echivalează cu starea de seninătate care transcende emoţia şi efortul. Nefericirea presupune un consum de energie şi un efort, şi este prin excelenţă o stare emoţională.

Atitudinea de dăruire conduce inevitabil la fericire. Bucuria este consecinţa dăruirii.

Ce este iubirea?

DĂRUIREA IUBIRII ATRAGE DUPĂ SINE PRIMIREA IUBIRII.

Iubirea este sentimentul dăruirii fără dorința de a primi ceva în schimb.

Iubirea înseamnă să îi permiți unei alte persoane să se bucure de ceea ce își dorește chiar dacă nu îi poți oferi tu însuți acest lucru.

Iubirea înseamnă să dăruiești fără să aștepți nimic în schimb. Ea este starea naturală a tuturor oamenilor.

Noi nu putem primi iubire decât dacă începem prin a o oferi. Cu cât dăruim mai multă iubire, cu atât mai multă iubire primim.

Iubirea și dăruirea sunt sinonime perfecte. Iubirea reprezintă o atitudine, o stare de spirit, și nu necesită nicio acțiune. Ea conduce întotdeauna la eliberare.

Iubirea înseamnă acceptare.

Cu cât ne cultivăm mai mult iubirea, cu atât mai mult ne punem în armonie cu Universul și cu atât mai frumoasă și

mai minunată devine viața noastră. Tot ce este pozitiv devine mai intens. Cu alte cuvinte, iubirea declanșează o spirală ascendentă.

Iubirea înseamnă să îi accepți pe oameni așa cum sunt.

Iubirea înseamnă să accepți pe cineva tocmai pentru că este așa cum este.

Iubirea nu poate fi înțeleasă decât atunci când iubești. Ea înseamnă să ai încredere.

Tu nu poți înțelege cu adevărat pe cineva decât dacă îl iubești plenar. Iubirea conferă seninătate și pace interioară.

Iubirea înseamnă identificare. Înseamnă să devii una cu celălalt prin identificarea cu el.

Orice face omul, el caută prin acțiunile sale iubirea. De aceea, iubirea este răspunsul la toate problemele.

Ori de câte ori ne confruntăm cu o problemă sau alta, dacă devenim capabili să iubim mai mult, problemele noastre dispar. Atunci când iubirea devine desăvârșită, problemele dispar instantaneu.

Iubirea este sinonimă cu înțelegerea. Ea înseamnă punere la unison și comunicare perfectă.

Atunci când iubești pe cineva, îl sprijini în tot ce face, căci îți dorești ca el să reușească și să obțină ceea ce își dorește.

Cel mai mare ajutor pe care i-l poți oferi unei alte persoane constă în a o ajuta să înțeleagă Adevărul. Numai în acest fel îi poți oferi formula fericirii supreme.

Iubirea este o putere în sine. Ea este forța de coeziune ce ține laolaltă Universul. Iubirea atrage, integrează și construiește. De aceea, ea influențează întreaga lume într-un sens pozitiv.

Indiferent de legile pe care le adoptă, parlamentele nu vor putea vindeca niciodată această lume. În schimb, un număr suficient de mare de indivizi care iubesc o pot face cu ușurință.

Aproape toți oamenii confundă aprobarea egotică cu iubirea. Aceasta nu îi conduce însă niciodată la adevărata satisfacție, tocmai pentru că nu este totuna cu iubirea. De aceea, oamenii continuă să o solicite și să aibă nevoie de ea, dar acest mecanism nu îi poate conduce decât la frustrare.

Iubirea nu este totuna cu sexul.

Iubirea nu reprezintă o emoție.

Oamenii au nevoie unii de ceilalți și confundă acest lucru cu iubirea. Iubirea adevărată nu are însă nimic de-a face cu atașamentul și cramponarea, și încă și mai puțin cu îngrădirea celuilalt.

Iubirea umană nu dorește să fie împărtășită cu ceilalți, ci își urmărește doar propria satisfacție personală. Iubirea adevărată dorește să fie împărtășită, căci numai astfel devine fericită.

Iubirii nu îi este niciodată „dor", căci dorul înseamnă separare. Iubirea este sinonimă cu unitatea, deci nu cunoaște separarea.

Nimeni nu poate ajunge la iubirea adevărată în urma căsătoriei. Iubirea trebuie să existe înainte de căsătorie.

Iubirea nu poate fi oferită unei persoane, dar refuzată alteia. Este imposibil să iubești pe cineva și să urăști pe altcineva. Dacă iubești pe cineva mai mult decât pe altcineva, înseamnă că prima persoană face ceva pentru tine. Aceasta este iubirea umană (condiționată). Cine iubește pe cineva numai pentru că acesta se poartă frumos cu el, face de asemenea dovada unei iubiri condiționate (umane). Iubirea adevărată este necondiționată. Ea se oferă inclusiv dușmanilor sau celor care i se opun.

Noi ar trebui să iubim cu aceeași intensitate pe toată lumea.

Iubirea nu poate fi obținută de la altcineva. Singura modalitate de a obține iubirea este oferirea ei.

Cu cât cauți mai mult iubirea la alte persoane, cu atât mai puțin capabil te dovedești să o oferi.

De aceea, omul ar trebui să își propună exclusiv să iubească, nu să fie iubit. Iubirea primită de la altcineva nu conduce decât la o stare de fericire temporară și la o inflamare a egoului.

Cine iubește plenar nu știe ce înseamnă să nu fie iubit.

Apogeul iubirii este iubirea oferită dușmanilor noștri.

Cine își iubește dușmanii îi dezarmează pe aceștia de principala lor putere: aceea de a-l răni sufletește. Oricât de mult ar încerca aceștia să îl rănească, ei nu vor reuși decât să își facă singuri rău.

Omul nu poate să își amplifice iubirea. Tot ce poate face el este să se elibereze de ură.

Omul aflat într-o stare de iubire supremă nu poate fi rănit (devine invulnerabil). De aceea, el le permite celorlalți să fie ei înșiși.

Celui care iubește plenar nu îi lipsește niciodată nimic. El vede pretutindeni în jurul său iubirea.

Cine iubește cu adevărat nu mai poate fi rănit. Iubirea nu cunoaște subiectivismul.

Ori de câte ori se simte bine, omul se află într-o stare de iubire. Ori de câte ori se simte rău, el a uitat să iubească.

Iubirea este opusul perfect al egoismului. Ea este sinonimă cu altruismul.

Iubirea înseamnă puritate.

Iubirea nu poate conviețui împreună cu teama, cu anxietatea, cu nesiguranța, cu singurătatea sau cu nefericirea. De aceea, ea dizolvă automat aceste emoții. Iubirea atrage după sine numai iubire.

Iubirea este în egală măsură scopul și mijlocul. Ea reprezintă propria sa răsplată.

Iubirea caută întotdeauna iubirea. Ea nu poate înflori decât în mijlocul iubirii.

Iubirea este contagioasă.

Iubirea nu poate fi explicată rațional.

Dulceața iubirii nu poate fi explicată în cuvinte. Ea nu poate fi decât experimentată direct.

Iubirea adevărată este constantă și nu poate fi altfel. Cine o realizează nu mai poate simți altceva. Oriunde ar privi, el vede numai iubire. Orice ar asculta, el aude numai vocea iubirii. El nu se mai poate gândi la altceva decât la iubire.

Iubirea este răbdătoare și bună. Ea nu cunoaște invidia sau lăudăroșenia, aroganța sau cruzimea. Iubirea nu insistă niciodată asupra dorințelor sale, nu este iritabilă sau supărăcioasă, nu se bucură atunci când celălalt greșește, dar se bucură sincer atunci când celălalt are dreptate. Iubirea suportă orice și nu își pierde niciodată credința și speranța:

Ce este pacea interioară?

ADEVĂRATA IUBIRE (IUBIREA DIVINĂ) ESTE SENTIMENTUL DĂRUIRII CARE NU AȘTEAPTĂ NIMIC ÎN SCHIMB.

Pacea interioară este totuna cu liniștea și seninătatea. Ea este un apanaj al Sinelui.

Pacea absolută este starea noastră supremă de conștiință, dar în același timp este starea noastră naturală.

Pacea interioară este atotcunoaștere, frumusețe și armonie perfectă.

Ea este generată de unitate, niciodată de separare.

Pacea interioară este sinonimă cu non-rezistența, cu acceptarea totală, cu identificarea cu toți ceilalți și cu întreaga creație.

Pacea interioară este un sentiment și nu necesită nicio acțiune. Ea ține de domeniul ființării.

Este imposibil să atingi starea de pace interioară la nivelul minții. Gândurile conduc inevitabil la agitație. Numai cei

care nu mai gândesc deloc se pot bucura de o pace interioară desăvârșită.

Atunci când te afli în starea de unitate nu mai ai la ce să te gândești, căci nu mai există altceva.

Pacea interioară este cel mai bun indiciu al stării de conștiință a unei persoane și poate fi folosită ca unitate de măsură a progresului spiritual.

Cine se simte liniștit se bucură de pace, de eliberarea de gândurile nedorite și de capacitatea de a se concentra asupra unui singur gând.

Ce este Adevărul?

Adevărul este acel lucru care nu se schimbă niciodată. Orice altceva este o iluzie și o aparență, deci este neadevărat.

Cel mai important lucru pe care îl putem dărui altora este înțelepciunea, căci cine dispune de înțelepciune, dispune de o metodă de a obține orice altceva își dorește.

Singura autoritate în ochii Adevărului este Adevărul însuși.

Adevărul nu poate fi creat sau anulat de oameni.

Adevărul nu poate fi predat. El nu poate fi decât descoperit sau realizat. De aceea, nimeni nu ar trebui să accepte un adevăr dacă nu și l-a demonstrat singur. Există două modalități de a demonstra un adevăr: una exterioară și cealaltă interioară. Metoda exterioară constă în a dovedi lucrul respectiv în fața întregii lumi. Metoda interioară constă în a înțelege intuitiv lucrul respectiv, privindu-l prin ochii Sinelui, care este partea omniscientă a ființei.

Nu există problemă care să nu se dizolve instantaneu atunci când este privită în lumina Adevărului.

Adevărul poate fi abordat pe nivelul intelectual, pe cel emoțional și pe cel intuitiv. Când el este perceput pe toate cele trei nivele, el revelează Adevărul suprem.

Adevărul este o trăire, deci nu poate fi exprimat în cuvinte. Cuvintele nu fac decât să încerce să îl interpreteze. Altfel spus, ele pot cel mult să facă trimitere către adevăr, nu să îl reveleze.

Rațiunea nu poate revela Adevărul, dar poate conduce către acesta, căci indică direcția în care se află el.

Adevărul nu poate fi cunoscut decât prin intuiție, prin atotcunoaștere sau prin supraconștiință.

Intelectul nu poate cunoaște Adevărul, căci acesta reprezintă o stare existențială. El nu poate decât să direcționeze ființa către lumea sentimentelor, până când aceasta ajunge să prevaleze în totalitate, excluzând complet intelectul. Omul ajunge astfel să opereze exclusiv prin intuiția sa.

Dacă dorești să cunoști Adevărul, începe să reflectezi asupra Adevărului suprem care afirmă că nu există decât Unitatea Infinită. Pornește întotdeauna de la această premisă.

Adevărul nu poate fi găsit decât printr-un proces de eliminare a gândurilor greșite, care sunt întotdeauna gânduri de limitare. După eliminarea tuturor gândurilor de limitare, unicul lucru care mai rămâne este Sinele natural, care este nelimitat.

Adevărul relativ se modifică. Cel absolut este imuabil (nu se modifică niciodată). El este totuna cu Unitatea absolută, care reprezintă singurul Adevăr.

Adevărul nu poate fi perceput decât prin realizare directă.

Atunci când realizăm Adevărul, devenim una cu el şi îl putem utiliza. El nu poate fi rostit în cuvinte, căci este sinonim cu Unitatea, iar la nivelul Unităţii nu mai există altcineva căruia i te poţi adresa. De aceea, cuvintele nu pot decât să facă trimitere către Adevăr.

Adevărul este un sinonim perfect al Realităţii.

Ce este Sinele (Dumnezeu)?

ELIBERAREA ÎNSEAMNĂ DETAŞAREA MINŢII DE LUMEA EXTERIOARĂ ŞI CENTRAREA EI ASUPRA SINELUI.

Sinele (Dumnezeu) este infinit, complet, imuabil, unic, perfect, indivizibil, etern (atemporal) şi neschimbător. El este singura Realitate.

Sinele este starea de fiinţare.

Nimic nu este mai apropiat de om decât Sinele său (Dumnezeu).

Sinele nu are calităţi sau capacităţi şi nu acţionează. El este o stare existenţială necalificată şi nelimitată.

Noi suntem, am fost întotdeauna şi vom rămâne de-a pururi una cu Sinele nostru etern şi nelimitat (una cu Dumnezeu). Pentru a realiza acest lucru, tot ce trebuie să facem este să scăpăm de ignoranţă sau să ne amplificăm cunoaşterea.

Cea mai simplă modalitate de a intra în contact cu Sinele nostru (cu Dumnezeu) este cultivarea simțului identității („eu" sau „eu sunt"), fără să mai adăugăm nimic altceva. Dacă adăugăm ceva de genul: „Eu sunt bun (sau rău)", „Eu sunt bogat (sau sărac)", „Eu sunt mare (sau mic)" etc., noi îi impunem o limitare lui „Eu sunt" și astfel apare egoul.

Sinele (Dumnezeu) nu poate fi investigat. Dat fiind că în afara lui nu mai există nimeni și nimic, cine l-ar putea investiga? Orice investigație are ca obiect egoul sau non-sinele.

Sursa egoului este Sinele. Dacă vei descoperi Sursa, egoul va dispărea și nu va mai rămâne decât Sinele.

Dacă facem un pas către Sinele nostru, acesta face nouă pași către noi.

Ce este acel lucru care, odată cunoscut, permite cunoașterea tuturor celorlalte lucruri? Sinele (Dumnezeu).

Ce este bucuria? Bucuria pură nu este altceva decât Sinele. Când toate dorințele sale sunt îndeplinite, mintea se liniștește și îi permite Sinelui să strălucească. Aceasta este ceea ce noi numim bucurie.

Cine își lasă Sinele să strălucească nu mai are probleme. Omul nu îl poate cunoaște pe Dumnezeu atât timp cât rămâne om și se consideră separat de acesta. El nu îl poate cunoaște pe Dumnezeu decât atunci când îl privește prin ochii Sinelui său (din perspectiva lui Dumnezeu).

Omul nu îl poate găsi pe Dumnezeu în corp, dar își poate regăsi corpul în Dumnezeu.

Cu cât starea corpului este mai elevată, cu atât mai subtire devine vălul care ascunde Sinele.

Dumnezeu este conceptul suprem legat de propriul Sine. Cine nu mai este interesat de posesiuni și de acțiuni își revelează Sinele. La început, această revelație este temporară, dar în timp ea persistă din ce în ce mai mult, până când devine permanentă.

Cum îi poţi ajuta pe ceilalţi oameni

Cine nu îşi ajută într-un fel sau altul semenii le face rău. Acest „într-un fel sau altul" se referă de regulă la gândurile sale. Orice alt gând decât cel de bunăvoinţă şi de binecuvântare le face rău celorlalţi oameni, şi reprezintă implicit o agresiune la adresa propriei fiinţe.

Acest lucru derivă din interconexiunea tuturor minţilor şi din legea compensaţiei sau a *karma*-ei, care în cazul de faţă se manifestă la nivel mental, indiferent dacă gândurile sunt urmate sau nu de acţiuni. Iată şi alte reflexii legate de ajutarea celorlalţi oameni.

Adevăratul ajutor acordat unei alte persoane este atitudinea de iubire faţă de aceasta, şi mai puţin comportamentul propriu-zis.

Cine iubeşte are o atitudine foarte constructivă, indiferent dacă acţionează sau nu. Este suficient să simţi o stare de iubire pentru ca gândurile tale să o reflecte automat.

Gândurile sunt mult mai puternice decât acţiunile. De fapt, ele reprezintă însăşi cauza acţiunilor. Gândurile declanşează acţiunile, deci există înaintea acestora şi le determină.

Incapacitatea de a recunoaşte durerile celorlalţi este direct proporţională cu mărimea egoului. Cu cât omul îşi cunoaşte mai plenar Sinele, cu atât mai mare devine compasiunea sa şi cu atât mai mult îşi doreşte el să îşi ajute semenii.

Cu cât iubeşte mai mult, cu atât mai mult poate ajuta omul lumea.

Toate minţile sunt interconectate. De aceea, ele sunt interactive şi interacţionează. Cu alte cuvinte, cu cât omul îşi amplifică mai mult iubirea, cu atât mai mult îşi ajută el semenii.

Gândurile tale ajută sau blochează progresul spiritual al lumii; în consecinţă, ele îţi fac bine sau îţi fac rău ţie însuţi.

Cine nu contribuie la elevarea acestei lumi, contribuie automat la degradarea ei.

Cel mai mare bine este realizat de cel care se cunoaşte cel mai bine pe sine.

Orice om poate fi ajutat dacă se află într-o situație care implică mai mulți oameni. Când iubirea prevalează, nimeni nu este rănit.

Dacă îi spui cuiva că faci ceva pentru el, acesta se simte obligat și îți mulțumește. Dacă nu spui însă că faci ceva pentru el, cel care îți mulțumește, și încă din abundență, este Universul Infinit!

Dacă eu îți dăruiesc ceva, iar tu îmi răspunzi oferindu-mi la rândul tău ceva, mă împiedici astfel să primesc o binecuvântare de la Universul Infinit.

Este foarte util să îți ajuți semenii, atât timp cât nu faci acest lucru motivat de ego și cât nu ești atașat de acțiunile tale.

Un om foarte elevat care stă ascuns într-o peșteră poate face enorm de mult bine lumii întregi prin gândurile sale de iubire și de pace. Gândurile unui astfel de om sunt foarte puternice.

Caritatea nu face decât să amplifice minciuna că Dumnezeu are grijă de păsările cerului, dar nu și de oameni.

Cine oferă de pomană îi spune celuilalt: „Tu nu te poți ajuta singur."

Totuși, caritatea este bună și necesară pentru anumiți oameni.

Cel mai bun lucru pe care îl putem face pentru altcineva este să îl ajutăm să se ajute singur.

Binecuvântat este cel care dăruiește, căci dăruirea conduce la fericire, atât timp cât este oferită din inimă.

Nimeni nu poate ajuta pe altcineva mai mult decât se poate ajuta singur. Asta nu înseamnă însă că nu merită să încerce să își ajute semenii, căci acest lucru îl ajută pe el însuși să se ajute mai mult.

Nimeni nu are nevoie de o pregătire specială pentru a ajuta pe altcineva. Dorința de a-ți ajuta semenii este naturală. Ea derivă din însăși starea de ființare (din Sine).

Orice om este un profesor pe propriul său nivel de conștiință. Oamenii își predau propriile adevăruri celorlalți, chiar dacă nu sunt conștienți că fac acest lucru.

Cea mai înaltă formă de dăruire nu are nimic de-a face cu bunurile materiale, ci cu atitudinea plină de iubire.

Dăruirea de bani echivalează cu protejarea celeilalte persoane de un şarpe care nu există (de o frânghie care este confundată cu un şarpe). Oferirea înţelegerii că nu există niciun şarpe reprezintă o formă mult mai înaltă de dăruire.

Cultivă atitudinea asociată cu dăruirea. Nu contează atât de mult cât dăruieşti, ci această atitudine. Unii oameni donează bani pentru spitale pentru a-şi vedea numele tipărit pe o plăcuţă comemorativă. Din păcate pentru ei, aceasta este singura răsplată pe care o primesc.

Orice am face, noi trebuie să procedăm astfel din dorinţa de a fi de folos.

Oferă-ţi serviciile conştient că nu tu, ci Dumnezeu din tine este cel care este de folos.

În realitate, cel care dăruieşte ar trebui să spună „Mulţumesc", iar cel care primeşte ar trebui să îi răspundă: „Cu plăcere", căci cel care dăruieşte este mult mai binecuvântat.

Cu cât egoul este mai mic, cu atât mai uşor îi este omului să vadă perfecţiunea celorlalţi. Ştiind acest lucru,

lui îi vine mult mai uşor să îi ajute să îşi manifeste această perfecţiune.

Un om care dăruieşte în permanenţă primeşte tot ce îşi doreşte.

Cel mai mare ajutor pe care îl putem oferi este elevarea propriului nostru nivel de conştiinţă.

Cu cât acest nivel devine mai înalt, cu atât mai mult îi ajutăm pe ceilalţi să se înalţe la rândul lor.

Cine cultivă gânduri pozitive, le transmite implicit celorlalţi oameni.

Atunci când ajuţi pe altcineva, întreaga ta atenţie este focalizată asupra lui.

Altruismul este una dintre cele mai bune unităţi de măsură ale nivelului de conştiinţă.

Dăruirea reprezintă o altă unitate de măsură excelentă. Nivelul de conştiinţă este direct proporţional cu atitudinea de dăruire sau cu dorinţa omului de a dărui.

Un maestru nu cere niciodată nimic de la discipolii săi. El nu cunoaşte altceva decât dăruirea.

Dorinţa de a dărui ar trebui direcţionată în mod egal către toţi oamenii. Dăruirea orientată numai către cei care te simpatizează este motivată de ego. Un maestru le dăruieşte tuturor în egală măsură.

Omul care nu s-a eliberat încă de orgoliul spiritual nu poate oferi altceva decât cuvinte goale. Ceilalţi le ascultă, dar nu se aleg cu nimic în urma lor, căci ele sunt golite de autoritate.

Dacă doreşti să ajuţi pe altcineva trebuie să îl consideri egalul tău, nu să te consideri pe tine superior lui din punct de vedere spiritual

Cine înţelege îi consideră pe toţi oamenii maeştrii săi.

Dacă toţi oamenii ar trăi exclusiv pentru ceilalţi, lumea s-ar transforma într-un paradis terestru!

Cine trăieşte exclusiv pentru a-şi ajuta semenii se află pe nivelul suprem de conştiinţă.

Scopul oricărei relaţii ar trebui să fie ajutarea celuilalt să atingă realizarea de sine sau acceptarea acestui ajutor din partea celuilalt.

Serviciile aduse umanităţii sunt maxime atunci când cel care le oferă nu este interesat de fructele acţiunilor sale.

Sinele înseamnă linişte absolută. De aceea, atingerea stării de linişte interioară reprezintă o necesitate şi una dintre cele mai rapide metode de revelare a Sinelui.

Dat fiind că Sinele este una cu tot ceea ce există, cine îşi realizează Sinele se identifică cu fiecare fiinţă, cu orice atom, cu întregul Univers.

Cine se apropie de Sinele său sau sălăşluieşte în acesta se îndepărtează de gândurile sale. Atât timp cât omul nu este ferm stabilit în Sinele său, gândurile au însă tendinţa de a reveni şi de a prelua din nou controlul asupra minţii sale. Prin îndepărtarea de gândurile sale, omul poate deveni martorul obiectiv al acestora, şi astfel el nu se mai lasă influenţat de ele. Când această stare de martor devine permanentă, omul atinge starea perfectă de fericire şi de pace interioară. Un individ perfect realizat nu se mai identifică cu gândurile sale. De aceea, acestea nu îl mai pot afecta.

Sinele (Dumnezeu) nu este supus legilor.

Cine a ajuns să cunoască un crâmpei din divinitate nu îşi mai doreşte altceva decât să fuzioneze complet cu aceasta!

Cum poţi găsi un Maestru al Adevărului?

ORICE LUCRU LUMESC CARE NE PLACE SAU NE DISPLACE, NE CONTROLEAZĂ (DEVINE STĂPÂNUL NOSTRU).

Cum pot găsi un maestru autentic?

Cum pot şti eu că un maestru este cel mai potrivit pentru mine?

Ce poate face un maestru pentru mine? Iată care sunt însuşirile unui Maestru al Adevărului:

- Este perfect altruist şi toate acţiunile sale sunt orientate numai către binele celorlalţi.
- A atins starea de pace interioară.
- Atitudinea sa faţă de ceilalţi oameni este perfect echilibrată.
- Trebuie să fi experimentat personal cunoaşterea pe care o predă.

- Nu se teme de nimic.
- Îşi dăruieşte liber cunoaşterea, cu toată iubirea.
- Îi consideră pe toţi ceilalţi oameni egalii săi.
- Nu aşteaptă nimic de la nimeni.
- Nu reacţionează emoţional.
- Nu face decât să dăruiască.
- Îi iubeşte pe toţi oamenii în egală măsură.
- Este lipsit de dorinţe.
- Este în permanenţă una cu Dumnezeu.
- Nu aspiră decât la Dumnezeu.
- Experimentează personal tot ceea ce predă.
- Nu percepe nicio contradicţie între oameni şi Dumnezeu.

Adevărul există în afara maeştrilor. Nimeni nu poate crea sau anula Adevărul. Nu există un Adevăr nou, căci Adevărul este etern. Tot ce poate face un maestru este să îl direcţioneze pe om către Adevăr, dar omul trebuie să îşi dovedească singur existenţa Adevărului prin experimentarea sa directă. Dacă el acceptă un Adevăr numai pentru că acesta a fost rostit de maestrul său, el nu ajunge să îl cunoască. Tot ce spune maestrul trebuie verificat personal. Numai în acest fel devine Adevărul cunoaştere.

Un maestru poate fi ales intuitiv. Intuiţia permite accesul la sursa omniscienţei interioare. Ea este un sentiment, nu

un proces intelectual. Poate fi dublată uneori de gânduri, dar acest lucru nu este absolut necesar. De fapt, gândurile nu contribuie cu nimic la procesul intuiției, ci doar îl interpretează. Cine cunoaște un Adevăr pe cale intuitivă, știe că acesta este autentic și știe inclusiv că știe acest lucru.

Un maestru ne ajută să ne înălțăm în planul conștiinței și să percepem astfel o cunoaștere superioară. El ne oferă sprijinul mental de care avem nevoie pentru a obține o nouă realizare.

Niciun maestru nu poate ajuta pe cineva să se înalțe pe un nivel de conștiință (sau de înțelegere) mai înalt decât propriul său nivel.

Unul din cele mai mari lucruri pe care le poate face un maestru pentru noi este să ne ajute să ne percepem propriul ego. De cele mai multe ori, noi suntem orbiți de acesta, și de aceea ne este foarte greu să ne detașăm de el.

Un maestru autentic are un efect de liniștire asupra minții noastre.

Un maestru autentic ne ajută arătându-ne direcția corectă.

Un maestru autentic ne netezește calea.

Un maestru autentic este mai util decât orice scriptură sau carte.

Ce este egoul?

CINE OFERĂ CEVA PENTRU A FI PLĂCUT DE CEILALȚI NU ÎȘI MANIFESTĂ IUBIREA, CI ÎȘI SATISFACE EGOUL.

Egoul este simțul individualității care se consideră separată de Unitate.

El apare întotdeauna odată cu gândul: „Eu sunt separat" și conduce inevitabil la gânduri de separare, precum: „Eu sunt acest corp". În ansamblul lor, aceste gânduri alcătuiesc mintea umană. Datorită lor, omul uită că este infinit.

Egoul derivă din cunoașterea subconștientă a infinității noastre, care încearcă să se manifeste printr-un aspect limitat numit personalitate.

Sursa egoului în toate formele sale (fizică, astrală și cauzală) este gândul că „Eu sunt un individ separat". Orice om are un acces zilnic la cele trei lumi (fizică, astrală și cauzală) în timpul stării de veghe, al stării de somn și al stării de somn profund fără vise. Cine își transcende egoul transcende și cele trei stări.

Atât timp cât omul nu este perfect eliberat, el își pune o mască în încercarea de a câștiga acceptarea și aprobarea celorlalți. Cu alte cuvinte, el se comportă așa cum crede că și-ar dori ceilalți și nu așa cum simte.

În acest fel apare un tipar comportamental distorsionat care devine o obișnuință, respectiv se scufundă în subconștient. Acest tipar conduce inevitabil la nefericire, căci omul nu mai este capabil să își exprime adevăratele sentimente.

Prin însăși natura sa, orice tipar comportamental automat ne orbește, făcându-ne să uităm de noi înșine și să devenim incapabili să înțelegem corect alte persoane și lumea în care trăim. Nimeni nu poate fi fericit dacă nu percepe realitatea exact așa cum este.

Acest lucru poate fi realizat prin: 1) reevaluarea situației pentru a-i percepe realitatea din momentul prezent; 2) reflectarea asupra convingerilor subconștiente pentru a le aduce la suprafața conștiinței; și 3) revelarea Sinelui real.

Orice mască exterioară îi aparține egoului nostru. Ea este motivată de căutarea iubirii în exterior și nu poate conduce decât la frustrare, căci iubirea nu poate fi găsită decât prin manifestarea ei.

Caută Sursa egoului și acesta va dispărea. Cu cât suferința omului este mai mare, cu atât mai mare este egoul său.

Suferința poate fi eliminată prin înțelegerea cauzei sale, care este întotdeauna căutarea iubirii în lumea exterioară de către ego. Omul nu poate fi fericit decât prin manifestarea iubirii.

În această epocă în care atomul a fost anihilat nu ne mai putem găsi siguranța decât în anihilarea egoului nostru! Anihilarea egoului este una dintre cele mai rapide căi care ne pot conduce la atingerea Obiectivului și la adevărata siguranță.

Noi începem prin a ne crea un ego, după care încercăm să ne eliberăm de el.

Când egoul dispare, singurul care rămâne este Dumnezeu.

Partea divină din noi există tot timpul, dar este ascunsă de ego.

Cine se luptă să reușească? Egoul. Renunță la luptă și lasă-l pe Dumnezeu să acționeze. Atotputerea și grația lui Dumnezeu încearcă în permanență să ne ajute. Tot ce trebuie să facem noi este să îi permitem acest lucru, prin renunțarea la ego sau prin ignorarea acestuia. O viziune nerecunoscută nu se mai întoarce niciodată.

Ce este mintea?

DESCOPERĂ CINE ESTE CEL CARE SUFERĂ. DINCOLO DE ACESTA VEI DESCOPERI FERICIREA PURĂ.

Mintea este conştiinţa nelimitată care presupune că este limitată. În esenţa sa, orice om este nelimitat, până când îşi asumă o minte. Urmează apoi un proces de autolimitare progresivă care continuă până când devine insuportabil.

Când viaţa devine insuportabilă începe inversarea procesului. Omul se detaşează din ce în ce mai mult de gândurile sale şi îşi regăseşte astfel din ce în ce mai deplin pacea interioară şi libertatea, de care a uitat din cauza gândurilor sale.

Viaţa devine mult mai uşoară dacă omul recunoaşte legile naturii, care sunt legi ale cauzei şi efectului. Cine înţelege că mintea sau gândirea reprezintă cauza, iar circumstanţele exterioare efectul, îşi poate controla în mod conştient circumstanţele şi mediul exterior.

Mintea nu este altceva decât suma totală a gândurilor, şi orice gând reprezintă un concept al limitării.

Noi ne modelăm realitatea în funcţie de ceea ce gândim. Tot ceea ce susţinem prin focalizare în interiorul minţii noastre devine manifest, şi toate lucrurile de care ne detaşăm se dizolvă.

Atunci când ne liniştim mintea prin renunţarea la gândurile limitate, ceea ce rămâne este fiinţa nelimitată care reprezintă esenţa noastră.

Cultivă întotdeauna o stare de spirit pozitivă. Nu te opune niciunui aspect, ci cultivă întotdeauna opusul său. Orice opoziţie sau împotrivire înseamnă focalizarea minţii asupra aspectului nedorit, şi implicit susţinerea (manifestarea) lui.

Orice gând generează un efect.

Omul devine una cu lucrurile la care se gândeşte! Toate circumstanţele exterioare îşi au originea în minte.

Nu te mai gândi decât la lucrurile pe care ţi le doreşti. În acest fel, le vei obţine.

Este imposibil să te eliberezi de o problemă la care te gândeşti, căci gândindu-te la ea tu o susţii prin puterea minţii tale!

Cu cât te gândeşti mai mult, cu atât mai încurcate ţi se par problemele. Cu cât te gândeşti mai puţin, cu atât mai evidentă ţi se pare Perfecţiunea.

Mintea este instrumentul folosit de ego pentru a crea şi pentru a reflecta universul fizic.

Lumea exterioară este proiecţia minţii. Cine înţelege acest lucru poate schimba imaginea proiectată.

Mintea este inteligentă, în timp ce corpul este materie inertă. El reprezintă materializarea minții. Corpul este copia exactă a minții.

Când mintea este armonioasă, și corpul este armonios. Orice boală a corpului începe mai întâi la nivelul minții.

Suferința apare la nivelul minții. Când corpul suferă, această durere este resimțită la nivel mental.

Gândirea raționalizează orice (de regulă emoțiile și dorințele noastre), iar sursa ei este egoul. Ea poate fi utilizată pentru ușurarea vieții egoului, astfel încât lumea exterioară să nu ne mai atragă atât de mult. În acest fel, noi ne putem focaliza atenția într-o mai mare măsură asupra Sinelui (lui Dumnezeu).

Gândirea corectă este acea gândire care ne conduce la o stare de sănătate perfectă și la abundență, apoi la iubire și la pace interioară, iar în final la Unitate. Pe acest nivel final gândurile devin imposibile, căci în afara Unității nu mai poate exista altceva. De aceea, totul intră în armonie.

Așadar, privind lucrurile de sus în jos, cel mai corect mod de a gândi este cel „fără gânduri". Adevărul există în lumea cunoașterii absolute. Numai prin liniștirea tuturor gândurilor putem înlătura noi vălul care ne ascunde omnisciența.

Mintea pură este mintea lipsită de gânduri. Ea este sinonimă cu cunoașterea pură și permite curgerea omniscienței omniprezente prin noi.

Cunoașterea reală există dincolo de gânduri, care nu reprezintă decât o cunoaștere relativă.

Mintea nu îl poate cunoaște vreodată pe Dumnezeu, căci este limitată prin însăși natura ei.

Ceea ce este finit nu poate cunoaște vreodată Infinitul.

Singurul lucru care ne orbește, împiedicându-ne să ne cunoaștem Sinele, este activitatea minții.

Mintea 1) dă naștere gândurilor asociate cu dorințele; 2) acestea conduc la atașamente și la aversiuni; 3) iar acestea conduc la înlănțuire. Dacă vei elimina o verigă din acest lanț, oricare, vei fi liber!

Obișnuința ne face să credem că oprirea gândurilor este dificilă. Cine descoperă această eroare și își realizează starea interioară de atotcunoaștere nu se mai împovărează inutil și prostește cu efortul de a gândi.

Obișnuința gândirii reprezintă o tendință latentă și este cel mai mare dușman al realizării de sine. Aceste gânduri sunt foarte încăpățânate și este foarte greu să renunți la ele. Totuși, acest lucru este absolut necesar dacă dorești să îți realizezi Sinele.

Cunoașterea intelectuală nu este altceva decât o bandă înregistrată. Cunoașterea reală este sinonimă cu înțelegerea și poate fi testată prin rezultatele obținute.

Cunoașterea intelectuală este folosită de ego ca substitut pentru cunoașterea reală.

Mintea îndeplinește mai multe funcții: percepția, înregistrarea, memoria și capacitatea de a discrimina. Ultima este funcția sa cea mai înaltă.

Discriminează Adevărul de neadevăr, Realul de ireal – și astfel vei fi liber!

Mintea nu uită niciodată, chiar dacă nu își mai aduce aminte de unele lucruri.

Mintea este subconștientă în proporție de 90%. De aceea, celelalte 10 procente trebuie folosite pentru aducerea la lumina conștiinței a primelor 90 de procente.

Orice minte este o stație de emisie-recepție care operează pe o anumită lungime de undă. Menține această lungime de undă pe o frecvență cât mai înaltă!

Eficiența mentală depinde în întregime de arta concentrării.

Mintea este precum un bec electric care își emană lumina în toate direcțiile. Când această lumină este focalizată, ea devine un laser foarte puternic. Atunci când mintea se focalizează asupra sa, ea își revelează toate secretele și Adevărul iese la lumină.

O minte concentrată este acea minte care își poate menține atenția focalizată asupra aceluiași lucru fără ca alte gânduri să interfereze cu acesta.

Mintea concentrată este secretul succesului în realizarea Adevărului.

Simultan, ea poate fi și secretul succesului lumesc. Toți oamenii de succes din lume au o putere mare de concentrare.

Adevărata solitudine este o stare mentală. Ea nu are nimic de-a face cu spațiul fizic. Solitudinea se obține prin

practica non-atașamentului. Un om aflat într-un oraș aglomerat se poate simți eliberat de gânduri și perfect împăcat, în timp ce un călugăr aflat în vârf de munte poate fi însoțit de foarte multe gânduri mizerabile.

Gândurile de fericire nu conduc decât la o fericire relativă. Fericirea absolută transcende gândurile.

O prelegere a lui Lester despre demonstrarea procesului creator

Indiferent dacă suntem sau nu conştienţi de acest lucru, cu toţii controlăm în permanenţă materia. Vrem, nu vrem, noi suntem creatori, iar acest proces de creaţie nu încetează niciodată. Noi nu suntem conştienţi de el pentru simplul motiv că nu suntem atenţi. Toate gândurile se materializează în lumea materială, până la ultimul. Este imposibil să emiţi un gând, iar acesta să nu se materializeze, atât timp cât nu emiţi apoi un gând contrar. Într-adevăr, gândurile opuse cu o putere egală se neutralizează reciproc. Gândurile care nu sunt neutralizate se materializează însă mai devreme sau mai târziu. De aceea, noi creăm în permanenţă, indiferent dacă suntem sau nu conştienţi de acest lucru. Acest proces poate fi demonstrat cu uşurinţă, prin conştientizarea lui.

Tot ce ne oferă viaţa reprezintă o demonstraţie a acestui proces. Nicio experienţă personală nu s-ar putea manifesta dacă nu ne-am fi gândit cândva la ea. De aceea, dacă doreşti să afli suma totală a gândurilor tale, priveşte în jurul tău, la realitatea care te înconjoară. Aceasta este cea mai bună demonstraţie a procesului amintit. Dacă îţi place această realitate, menţine-o, dar dacă nu îţi place, schimbă-ţi gândurile şi concentrează-le în direcţia pe care ţi-o doreşti, până când aceste gânduri devin predominante. Fii convins că ele se vor materializa. Când vei începe să vezi acest lucru cu ochii liberi, te vei convinge de autenticitatea acestui proces şi vei înţelege că dacă până acum nu ai realizat decât lucruri minore, acest lucru s-a datorat faptului că nu ai îndrăznit să gândeşti la scară mare. Regula care se aplică materializării unui penny se aplică şi materializării unui milion de dolari. Mintea este cea care fixează limitele. De aceea, conştientizează procesul prin care materializezi un dolar, iar data viitoare când repeţi acest proces adaugă şase zerouri la coadă. Asumă-ţi însă o conştiinţă de milionar şi nu te limita la conştiinţa unui om care are un singur dolar!

Aşa cum am mai spus, nu există nicio diferenţă între planul material şi cel spiritual. Planul material nu este decât o proiecţie a minţii noastre în ceea ce noi numim univers fizic. Cine înţelege că lumea exterioară nu reprezintă decât o proiecţie a minţii sale poate schimba cu uşurinţă imaginea pe care şi-a creat-o despre aceasta. Aşadar, repet: orice om creează în orice moment în care se gândeşte. Nimeni nu are de ales în privinţa procesului creator în sine; doar în aceea a rezultatelor acestui proces.

Atât timp cât are o minte care gândeşte, omul este şi rămâne un creator. Dacă doreşte să transceandă creaţia, el trebuie să îşi transceandă mintea. În spatele acesteia se ascunde lumea Atotcunoaşterii, în care nu mai există nevoia de a crea. Această stare de conştiinţă este superioară creaţiei.

Ea este o stare de fiinţare pură, numită uneori Luciditate, Existenţă Pură sau Conştiinţă Pură. Această stare se ascunde în spatele minţii, şi implicit al creaţiei. Mintea nu îşi poate imagina ce înseamnă realitatea în afara procesului creator, căci acest proces reprezintă însăşi esenţa ei. Mintea este instrumentul creator al Universului şi tot ceea ce se întâmplă în acesta depinde de ea.

De aceea, mintea nu îşi poate imagina realitatea în afara procesului creator. Cu alte cuvinte, ea nu poate cunoaşte pacea interioară, căci aceasta este apanajul Fiinţei Infinite care transcende mintea. Starea existenţială supremă transcende creaţia şi este imuabilă. În creaţie totul se schimbă, deci Adevărul Suprem nu poate fi cunoscut la acest nivel.

Pentru a materializa realitatea pe care şi-o doreşte, omul nu are altceva de făcut decât să se gândească la lucrurile dorite. Atât timp cât nu va interfera cu acest proces prin gânduri contrare, lucrurile dorite de el vor intra în viaţa sa. Nu te mai gândi la altceva decât la ceea ce îţi doreşti, iar dorinţele tale se vor îndeplini, căci mintea ta este înzestrată cu o putere creatoare. Asumă-ţi însă responsabilitatea inclusiv pentru lucrurile nedorite din viaţa ta, spunându-ţi: „O, uite ce am făcut!" Dacă vei deveni conştient de faptul că tu ai fost cel care a creat respectivele situaţii nedorite, îţi vei păstra poziţia de creator şi vei putea inversa cu uşurinţă aceste situaţii, gândindu-te la opusul gândurilor care le-au creat (la situaţiile pe care ţi le doreşti).

Lumea exterioară

CEA MAI MARE BUCURIE LUMEASCĂ ESTE JALNICĂ PRIN COMPARAŢIE CU FERICIREA NATURALĂ INERENTĂ ÎN SINELE TĂU.

Orice comportament şi *orice acţiune din această lume* au la bază dorinţa de iubire. Această dorinţă ne determină să căutăm aprobarea, acceptarea, atenţia, puterea, faima şi averea. Din păcate, iubirea nu poate fi obţinută astfel, motiv pentru care acest mecanism conduce inevitabil la frustrare şi la nefericire. Iubirea nu poate fi obţinută decât iubind. De aceea, oferirea iubirii reprezintă singura sursă a fericirii.

Lumea exterioară oferă anumite momente de plăcere, dar suferinţa intercalată între acestea este infinit mai mare.

Omul nu ar trebui să fie o victimă a circumstanţelor sale exterioare. El poate controla cu uşurinţă aceste circumstanţe, dar a uitat cum să facă acest lucru. Dacă îşi va aduce aminte, el îşi va putea recăpăta controlul asupra circumstanţelor exterioare, gestionându-şi astfel mediul exterior aşa cum doreşte.

Lumea exterioară te va dezamăgi până când vei învăța să îți cunoști Sinele.

Materia, energia, timpul și spațiul există la nivelul minții. Cine înțelege acest lucru poate controla aceste concepte așa cum dorește.

Folosește-te de lume pentru a transcende lumea. Contemplă-ți atașamentele și aversiunile lumești și renunță la ele.

Materia nu este inteligentă, iar lumea exterioară este exclusiv materială. Inteligența care determină această lume se află în interiorul omului. Din păcate, majoritatea oamenilor au uitat acest lucru și își aduc inconștient contribuția la crearea acestei lumi. Când își vor aminti de puterea lor creatoare, ei vor recăpăta controlul asupra lumii exterioare.

Nu există o lume în afara celui care o percepe. De aceea, cine percepe Realitatea supremă capătă controlul asupra lumii exterioare.

Numai un om realizat și lipsit de atașamente se poate bucura de lucrurile lumești fără a-și crea limite și suferințe.

Creația este o proiecție a minții. Realitatea supremă se ascunde în spatele ei!

Lumea nu dispare pentru cel care vede Realitatea. Singurul lucru care dispare este concepția sa greșită despre aceasta!

Lumea este o școală în care nu se predau decât lecții referitoare la limitare. Prin învățarea acestora, noi aflăm cum putem depăși aceste limitări, redescoperindu-ne realitatea infinită și nelimitată.

Viața lumească presupune în mod automat trăirea suferinței, căci aceasta face parte integrantă din limitare. De aceea, continuă să trăiești în această lume, dar nu îi aparține!

Cine nu suportă să rămână singur cu gândurile sale caută distracții exterioare. Aceste distracții nu sunt altceva decât o formă de escapism, o fugă de propriile gânduri. Adevărata fericire nu are nevoie de distracții. Ea derivă din iubire. Cu cât omul iubește mai mult, cu atât mai puțină nevoie are el de distracții.

Socializarea înseamnă căutarea iubirii acolo unde aceasta nu există. Oamenii care socializează caută iubirea și acceptarea semenilor lor. În realitate însă, ei își doresc iubirea lui Dumnezeu, care nu poate fi găsită decât în solitudine. Omul se simte iubit atunci când iubește, nu atunci când caută iubirea.

Toate plăcerile lumești sunt efemere. În schimb, bucuria generată de înțelegerea Adevărului sau a Realității nu dispare niciodată.

Dacă dorești să ajuți lumea, ajută-te pe tine însuți. Tu nu ai nimic de oferit celorlalți atât timp cât nu te-ai descoperit pe tine însuți.

Noi primim înapoi tot ceea ce oferim acestei lumi. Aceasta este legea compensației (*karma*-ei). Mulți oameni știu acest lucru, dar puțini realizează că adevărata *karma* este creată în planul mental, nu în cel al acțiunii.

Cine dorește să trăiască o viață bună și fericită trebuie să emită numai gânduri bune și fericite.

Cine își bârfește semenii nu le face rău lor, ci sieși, potrivit legii compensației. Bârfa este o formă de ură, căci îl minimalizează pe celălalt.

Atunci când omul își judecă semenii, egoul său se joacă de-a Dumnezeu. Tot ce considerăm bun sau rău echivalează cu o judecată. Orice gând „anti" (împotriva) reprezintă o judecată.

Dorința de a nu face rău altuia reprezintă întotdeauna cel mai bun comportament.

Nu există bine și rău, corect și incorect. Există doar experiențe bune sau rele, corecte sau incorecte, iar scopul lor este același: a învăța ce este Realitatea supremă.

Cine percepe lumea în lumina corectă nu mai vede nimic rău în ea.

Singura modalitate de ieșire din această lume este prin intermediul lumii. În acest scop, fiecare atom din această lume trebuie privit ca fiind una cu Sinele.

Socializarea și distracțiile reprezintă o pierdere de timp, căci nu conduc la ceea ce caută omul (fericirea infinită și constantă).

Cea mai utilă manieră de folosire a timpului este meditația și serviciul altruist, căci acestea conduc la fericirea infinită.

Dacă omul și-ar consacra toată energia pe care o investește în urmărirea unor obiective lumești revelării Sinelui său, el ar obține în scurt timp realizarea de sine.

Munca sau acțiunea nu reprezintă în sine un obstacol în calea realizării de sine. Dimpotrivă, ele pot fi orientate în direcția căutării Sinelui. În acest scop, omul trebuie să acționeze fără atașament, asumându-și convingerea că nu el este cel care acționează. Cu alte cuvinte, el trebuie să devină martorul propriilor sale acțiuni. În acest fel, acțiunile sale capătă calitatea meditației, care devine astfel permanentă.

Această lume nu diferă cu nimic de un vis. Întreaga suferință dintr-un coșmar este reală pentru noi atât timp cât visăm. Lumea onirică și eroii care o populează ni se par la fel de reale. Abia când ne trezim devenim noi conștienți că această lume nu a existat niciodată, fiind pur subiectivă. În mod similar, atunci când ne trezim la Realitatea supremă, lumea exterioară ni se pare subiectivă și onirică. Noi nu mai vedem astfel decât Realitatea, care reprezintă substanța lumii și se ascunde în spatele acesteia.

Deși starea de veghe este prin excelență limitată, omul trebuie să înțeleagă că el este nelimitat. Numai astfel se poate trezi el în raport cu Sinele său infinit.

Sexul și căsnicia

LOCUL IDEAL PENTRU A PRACTICA IUBIREA ESTE FAMILIA. ÎN ACEST SCOP, NOI TREBUIE SĂ NE IUBIM DIN CE ÎN CE MAI MULT MEMBRII FAMILIEI, PERMIȚÂNDU-LE SĂ FIE CEI CE SUNT.

Realizarea de sine nu depinde de viața de cuplu, ci exclusiv de înțelegerea esenței individuale. Un om căsătorit își poate realiza Sinele numai prin concentrarea minții sale.

Fundamentul oricărei căsnicii ar trebui să fie iubirea reală. Aceasta nu depinde de iubirea partenerului și nu dorește să îl posede pe acesta. Ea nu își dorește decât să îl vadă fericit.

Căsnicia ar trebui să fie folosită în scopul creșterii personale, prin cultivarea din ce în ce mai intensă a iubirii, până când aceasta devine desăvârșită.

Dacă ești părinte, cel mai mare serviciu pe care i-l poți face copilului tău constă în a practica iubirea spirituală. În

acest fel, vei face întotdeauna ce este mai bine pentru copilul tău. Respectarea regulilor descrise în cărți nu este la fel de eficientă.

Consideră-ți partenerul de viață și progeniturile copii ai lui Dumnezeu. Nu spune niciodată: „Sunt ai mei", căci ei sunt ai lui Dumnezeu.

Amplifică-ți iubirea altruistă față de ei până când aceasta se transformă într-o Iubire Divină. Cel mai mare serviciu pe care i-l putem face partenerului de viață constă în a-l ajuta să înțeleagă mai bine Adevărul.

Nu te căsători niciodată numai pentru că ai nevoie sau pentru că dorești să îți posezi partenerul. Această atitudine nu are nimic de-a face cu iubirea și nu poate conduce decât la consecințe neplăcute.

Cea mai fericită căsnicie este aceea în care cei doi parteneri trăiesc numai de dragul fericirii celuilalt. Această căsnicie se bazează pe iubire și conduce către marele Obiectiv.

De multe ori, căsnicia nu este altceva decât o fuziune sexuală. Ceea ce își doresc cei doi parteneri este sexul. O căsnicie ar trebui să fie o fuziune a iubirii.

Sexul reprezintă un motiv de mare confuzie pentru om. Scopul lui este procreația. Cele mai mari atașamente ale omului sunt cele sexuale. În afară de aspectul fizic, sexul mai are două aspecte: unul mental și celălalt spiritual. Aspectul mental este dorința de aprobare a egoului. Cel spiritual este iubirea.

Omul s-a rătăcit atât de tare de normalitate încât nu mai are standarde referitoare la sexul normal sau corect. Dacă dorește să înțeleagă adevăratul scop și adevărata funcție a sexului, el ar trebui să se uite la animale. Va înțelege astfel că sexul nu este altceva decât un act fizic de procreație.

Pe de altă parte, omul este superior animalelor, căci este înzestrat cu o minte mult mai dezvoltată. Animalele nu pot gândi decât deductiv, în timp ce omul poate gândi inclusiv inductiv. Așa se explică ingeniozitatea sa, care îi permite să realizeze lucruri mult mai mărețe decât animalele. Gândirea inductivă îi permite omului să devină conștient de sine. De aceea, el știe că este un om. Un animal nu știe decât cum să își procure hrana și cum să își satisfacă nevoile specifice supraviețuirii. Numai omul se poate contempla așa cum este, putând astfel să progreseze.

Aspectul mental al sexului este căutarea aprobării egotice. Oamenii își caută de regulă parteneri care le pot satisface această nevoie, iar atunci când găsesc un astfel de partener afirmă că sunt îndrăgostiți și își doresc ca partenerul lor să rămână în permanență cu ei. Atât timp cât obțin aprobarea pe care și-o dorește egoul lor, direct sau indirect, ei cred că iubesc și că sunt fericiți. Chiar dacă această fericire li se pare cea mai mare pe care au experimentat-o vreodată, ea este în mod necesar amestecată cu o anumită anxietate dureroasă, căci oamenii nu știu dacă fericirea lor va dura de-a pururi. Plăcerea oferită de aprobarea partenerului său îi creează omului o sete continuă. El își dorește din ce în ce mai mult această aprobare, dar se și teme că ar putea-o pierde. Ambele

senzații sunt dureroase. Acest amestec de plăcere și durere îl împiedică pe om să se bucure plenar de fericirea sa.

Singurul aspect constant și plenar satisfăcător al sexului este iubirea. Omul nu poate fi fericit în fiecare moment din viața sa decât atunci când își iubește partenerul de viață cu întreaga măsură a iubirii sale, așa cum am definit-o în capitolul anterior.

Aspectul pe care îl caută cu adevărat omul (cel mai adesea inconștient) este iubirea. Din păcate, majoritatea oamenilor au uitat de acest lucru. De aceea, ei nu își vor găsi fericirea durabilă decât atunci când își vor aduce aminte de el.

Sexul moderat este de preferat exceselor sexuale. Excesele conduc întotdeauna la orbire și la înlănțuire.

Pasiunea trupească împiedică evoluția spirituală, menținându-l pe om în închisoarea corpului fizic. Atunci când se ridică la înălțimea spiritului, sexul devine o expresie a iubirii și conduce la eliberare.

Sexul este o capcană. El conduce la naștere, și orice naștere este urmată de o moarte. Omul trece astfel de la o moarte la alta. De aceea, caută întotdeauna nemurirea sufletului tău.

Dorința de sex este în esență o dorință de iubire. Când această dorință este satisfăcută prin sex, acest lucru slăbește motivația de a cunoaște adevărata Iubire.

Puterea impulsului sexual poate fi canalizată către iubire, furnizând astfel o bucurie de o mie de ori mai mare decât cea furnizată de cea mai grozavă partidă de sex.

Scufundă-te în această bucurie și vei simți că pentru a face sex va trebui să renunți la o fericire mai mare pentru o plăcere mai mică.

Înțelegerea Adevărului poate conduce omul pe un nivel pe care nu mai are nicio dorință de a se bucura de sex sau de afecțiunea umană, întrucât savurează constant o fericire mai presus de ambele emoții.

Adevărata fericire nu are nimic de-a face cu obiectele sau cu oamenii. Ea derivă din Sinele care strălucește atunci când toate gândurile se liniștesc, iar gândurile nu se liniștesc decât prin satisfacerea dorinței.

Sexul ne satisface tocmai pentru că ne aduce foarte aproape de Sine (de Dumnezeu). Prin satisfacerea celei mai intense dorințe a noastre, marea majoritate a gândurilor noastre conștiente și subconștiente se liniștesc. Sinele nostru strălucește astfel cu putere, iar noi simțim acea pace sufletească care ne umple de satisfacție. Din păcate, ea nu durează prea mult. De aceea, noi ar trebui să învățăm să avem un acces direct și permanent la această stare.

Ce este dorința?

DORINȚA ESTE CAUZA TUTUROR ACTIVITĂȚILOR ȘI PERTURBĂ STAREA DE PACE INTERIOARĂ.

Gândurile și dorințele sunt unul și același lucru.

De aceea, noi trebuie să aspirăm către starea lipsită de dorințe. Orice dorință presupune o lipsă și reprezintă o capcană care ne menține înlănțuiți în lumea limitării.

Dorința este marele dușman al bucuriei constante.

Ea perturbă pacea interioară și bucuria lăuntrică, ce reprezintă starea noastră naturală de spirit.

Orice altă dorință în afara celei de cunoaștere a Sinelui (lui Dumnezeu) ne împinge în direcția opusă fericirii, către limitare și suferință. Cu cât ne dorim mai multe lucruri, cu atât mai nefericiți devenim.

Orice problemă cu care te confrunți ascunde în spatele ei o dorință a ta. Dorința este sinonimă cu înlănțuirea. Ori de câte ori îți satisfaci o dorință, tu îți creezi un lanț, căci vei dori din nou și din nou să ți-o satisfaci.

Dorința este dușmanul fericirii și sursa suferinței. Satisfacția dublată de atașament este ca o sete continuă. Ea este însoțită de durere și de suferință. În schimb, satisfacția dublată de detașare este liberă și nu conduce la înlănțuire.

Ori de câte ori încerci să îți satisfaci o dorință, intensitatea acesteia crește, nu se reduce.

Renunțarea la atașamente este una dintre cele mai sigure metode de creștere spirituală.

Dorința este o căutare distorsionată a bucuriei de a fi una cu Sinele în lumea exterioară (în obiecte și oameni).

În realitate, posesiunile noastre ne posedă pe noi.

Singura siguranță reală este oferită de ancorarea în Sine. Calea care conduce către fericirea nelimitată este eliminarea dorințelor. Acolo unde nu există atașamente nu pot exista nici aversiuni.

Cu cât ne refuzăm mai des satisfacerea unei dorințe, cu atât mai slabă devine aceasta. Când ajungem să ne cunoaștem Sinele, noi devenim plenar satisfăcuți și simțim că totul ne aparține.

Nu este necesar să înțelegem lucrurile negative. Este mult mai bine să ne identificăm cu cele pozitive.

Singura dorință pe care ar trebui să o cultive omul este cea de eliberare spirituală.

Dorința este o recunoaștere a lipsei.

Cultivă starea de detașare. Acolo unde nu există atașamente nu pot exista nici aversiuni.

Ce sunt emoțiile?

BOALA EMOȚIEI ESTE FOARTE MOLIPSITOARE.

Emoțiile sunt sentimente foarte puternice. Ele derivă din ego și din absența iubirii, pe care încearcă să o compenseze cu altceva.

Examinează emoțiile umane și vei găsi întotdeauna în spatele lor voința egotică și dorința. Iubirea umană își dorește să posede obiectul atașamentului său, întrucât consideră că acesta nu îi aparține. De aceea nu este capabilă iubirea umană să se bucure de o fericire constantă.

Emoțiile excită și perturbă. Opusul lor este starea de calm, de pace interioară, de liniște. Fiind calmă și senină, adevărata iubire nu reprezintă o emoție.

Emoția este opusul păcii. Ea este un produs al egoului. De fapt, este chiar egoul în mișcare (în activitate). Emoția ne orbește și distorsionează percepția și eficiența procesului de gândire.

Starea de libertate perfectă nu poate exista decât în afara emoţiilor. Noi devenim orbi în faţa realităţii din cauza stărilor noastre emoţionale.

O emoţie reprimată nu dispare, ci ajunge în partea subconştientă a minţii.

Ea va continua să rămână activă până când energia ei va fi recunoscută şi disipată.

Emoţiile şi gândurile reprimate conduc la obsesii şi la inhibiţii, care pun bazele unui comportament greşit.

Majoritatea comportamentelor umane sunt distorsionate şi îşi au cauzele în emoţiile şi gândurile reprimate.

Nu-ţi reprima niciodată sentimentele. Chiar dacă nu ţi le satisfaci, nu le reprima. Conştientizează-le, apoi eliberează-te de ele.

O dorinţă din trecut rămâne o dorinţă în momentul prezent, dar subconştientă. În mod similar, o dorinţă din momentul prezent va rămâne o dorinţă şi în viitor, de asemenea subconştientă.

O reacţie emoţională este un răspuns automat determinat de un comportament din trecut.

Ea are la bază un incident din trecut în care omul a simţit o stare de durere sufletească sau fizică. Ori de câte ori în prezent se petrece ceva care îi aminteşte omului de incidentul de altădată, acesta reacţionează ca şi cum acest incident s-ar repeta şi încearcă în mod inconştient să evite durerea de odinioară. De aceea, comportamentul său prezent este condi-

ţionat de trecutul său, neavând nimic de-a face cu situaţia prezentă. Cu alte cuvinte, este un comportament neeficient, care nu îi poate furniza o stare de satisfacţie. El conduce la nefericire din două motive: amintirea inconştientă a durerii şi frustrarea generată de incapacitatea de a obţine rezultatul dorit prin acţiunea prezentă.

Comportamentul reactiv derivă din înlănţuire şi nu este un comportament liber.

Comportamentul liber derivă din examinarea obiectivă a circumstanţelor prezente şi nu este condiţionat de incidentele din trecut.

Atât timp cât reacţionăm emoţional, noi devenim orbi în faţa realităţii din faţa noastră. Ajungem să percepem astfel lumea prin filtrul unor ochelari coloraţi.

Comportamentul reactiv trebuie considerat o oportunitate de a creşte din punct de vedere spiritual. Ori de câte ori ne reevaluăm un comportament reactiv şi renunţăm la el, noi devenim ceva mai liberi.

Reacţiile pot fi eliminate prin identificarea cauzelor lor.

Elimină orice comportament reactiv şi eliberează-te!

Ce este plăcerea? Dar durerea?

SINGURA MODALITATE DE A SCĂPA DE DIFICULTĂŢI CONSTĂ ÎN A CONŞTIENTIZA FAPTUL CĂ NOI NU SUNTEM UNA CU CORPUL NOSTRU.

Plăcerea este sentimentul pe care îl trăim atunci când ne aflăm într-o situaţie dezirabilă.

În mod similar, durerea sau suferinţa este sentimentul pe care îl trăim atunci când ne aflăm într-o situaţie indezirabilă.

Plăcerea rezultă din liniştirea gândurilor prin satisfacerea lor, fapt care îi permite Sinelui să strălucească ceva mai puternic.

Durerea rezultă din crearea unui număr mai mare de gânduri, care ascund lumina Sinelui.

Cea care ne spune dacă o situaţie este plăcută sau neplăcută este mintea. Corpul nu poate vorbi.

Pentru unii, plăcerea înseamnă evitarea durerii. Această perspectivă este foarte negativă şi nu permite decât experimentarea unui procent infim din bucuria infinită care ne stă la dispoziţie.

Durerea reprezintă o confirmare a limitării şi devine în timp o obişnuinţă. Scopul ei este de a ne orienta în direcţia corectă (opusă ei).

Direcţia corectă constă în a şti că noi suntem stăpânii absoluţi ai corpului şi ai minţii noastre.

Cu cât ne orientăm într-o mai mare măsură în direcţia corectă, cu atât mai mult ne vor ieşi în cale situaţii dezirabile şi cu atât mai mică va deveni suferinţa noastră.

Cramponarea de un gând dureros generează o durere mult mai mare decât situaţia în sine. Lumea exterioară nu ne loveşte niciodată cu atâta cruzime cum face imaginaţia noastră.

Durerea corporală conduce la conştientizarea unei anumite părţi din corpul nostru. Atunci când aceasta suferă o leziune sau un dezechilibru, corpul transmite minţii un semnal de alarmă numit durere. Dacă mintea reacţionează şi priveşte în faţă durerea, aceasta dispare instantaneu, căci corpul ştie să se vindece singur. Din cauza experienţelor neplăcute din trecut, noi ne-am cultivat o frică de durere. De aceea, în loc să privim în faţă durerea şi să încercăm să înţelegem cauza ei, noi fugim de ea. Prin urmare, durerea persistă, iar capacitatea de autovindecare a corpului nostru este încetinită sau blocată. Cine înţelege acest mecanism îşi poate

vindeca foarte rapid corpul, scăpând astfel de orice durere. Dacă nu înțelegi ce înseamnă să îți privești în față durerea și să o conștientizezi, încearcă să ți-o amplifici mental. În acest fel, îți vei proiecta mintea chiar în centrul durerii și o vei conștientiza. Acest lucru va fi suficient pentru ca durerea să dispară rapid, iar corpul să înceapă să se vindece singur.

În mod similar, durerea mentală poate fi recunoscută și privită în față. Acest proces de conștientizare este suficient pentru ca ea să se vindece de la sine. Din păcate, oamenii fug de durerea lor, pe care o consideră prea neplăcută pentru a o privi în față. De aceea, aceasta persistă și nu poate fi vindecată.

Căutarea plăcerii face parte integrantă din călătoria inconștientă către fericirea infinită care este dreptul prin naștere al fiecărui om.

Cum te poți bucura de o sănătate perfectă și de abundență?

DESCOPERĂ CINE ESTE CEL CARE SUFERĂ ȘI VEI DESCOPERI CAUZA TUTUROR SUFERINȚELOR.

Principiul care vindecă un corp bolnav este similar cu cel care vindecă sărăcia.

Boala și sărăcia reprezintă în egală măsură lipsuri, adică acceptarea unor concepte limitate.

Conceptul de lipsă nu există decât în interiorul conștiinței. De aceea, omul trebuie să renunțe la el, cultivând în schimb gânduri asociate cu abundența, bogăția și bunăstarea.

Cine înțelege că esența minții este puterea creatoare (de manifestare) nu se mai gândește decât la lucrurile pe care și le dorește. El nu își mai ocupă niciodată spațiul mental cu gânduri legate de lucrurile pe care le consideră indezirabile.

Conceptele noastre reprezintă suma totală a gândurilor noastre. În marea lor majoritate, ele au devenit însă subconștiente. De aceea, indiferent cât de mare este efortul necesar, noi trebuie să ne cramponăm de conceptele corecte până când acestea devin mai puternice decât cele subconștiente opuse. În acest fel, ele vor deveni o obișnuință și vor lua locul conceptelor noastre incorecte. Când mintea subconștientă devine condiționată numai de concepte corecte, viața devine frumoasă și beatifică.

Comportamentul uman este determinat în proporție de 90% de gândurile subconștiente. Omul acționează pe pilot automat, ținând cont de conceptele și de gândurile sale din trecut, scufundate la ora actuală în subconștient. De aceea îi este atât de greu să își transpună în practică gândurile corecte. El trebuie să persevereze însă și să cultive în continuare aceste gânduri corecte, până când ele devin mai puternice decât gândurile sale subconștiente (care stau la baza comportamentului său reactiv).

Gândurile greșite acumulate în ani întregi pot fi eliminate printr-un singur gând corect, dacă acesta este suficient de puternic, adică dacă este susținut de o voință uriașă.

Abundența și sănătatea sunt determinate de conștiința abundenței și sănătății.

Imaginarea mentală a lucrurilor pe care ni le dorim, acceptarea completă a acestor lucruri și cultivarea convingerii că ele ne aparțin deja – conduc rapid la materializarea lor în viața noastră. În acest scop, ele trebuie vizualizate însă ca și cum ar exista deja.

Nu îți imagina niciodată că lucrurile dorite vor ajunge la tine în viitor, căci mintea ta le va proiecta în permanență în viitor. Imaginează-ți-le în momentul prezent, ca și cum ți-ar aparține deja.

Atunci când îți imaginezi astfel de situații dezirabile, fă cât mai detaliat acest lucru.

Gândește-te la ceea ce îți dorești, nu la obținerea banilor necesari pentru a-ți satisface dorința. Acest gen de condiționare reprezintă un obstacol în plus.

Păstrează-ți întotdeauna gândurile secrete, căci dezvăluirea lor le slăbește puterea. Nu spune ce gândești decât după ce ai obținut deja lucrul dorit.

Repetarea acestor gânduri nu este dezirabilă, căci acest lucru înseamnă că nu le-am acceptat plenar în ocaziile anterioare. Totuși, dacă nu te simți suficient de convins, este bine să repeți procesul vizualizării.

Convingerea absolută că dispunem deja de toate lucrurile de care avem nevoie este suficientă pentru a atrage aceste lucruri în viața noastră.

Abundența este infinită. De aceea, nu intra niciodată în competiție cu ceilalți oameni.

Indiferent cât de bolnav este corpul tău, el se poate vindeca.

Atât timp cât îți dorești ceva, tu recunoști faptul că te confrunți cu o lipsă. Dacă pornești însă de la premisa că ești o ființă divină, tu simți că întreaga lume îți aparține. În această

stare de conştiinţă, orice gând referitor la ceva ce îţi doreşti atrage instantaneu lucrul respectiv în viaţa ta.

Cine înţelege că tot ceea ce există îi aparţine deja şi că nu are nevoie de nimic poate materializa absolut orice prin cel mai mic gând lipsit de efort.

Nu încerca să produci singur abundenţa pe care ţi-o doreşti. Lasă-l pe Dumnezeu să se ocupe de acest lucru. În acest fel, indiferent ce vei face, abundenţa îţi va fi garantată.

Puterea de manifestare depinde de înţelegerea acestui principiu.

Dacă doreşti să manifeşti o situaţie dezirabilă, cea mai rapidă cale este pasivitatea absolută. Detaşează-te de ea şi lasă-l pe Dumnezeu să acţioneze în locul tău. Această pasivitate aparentă reprezintă o acţiune în planul mental şi o cunoaştere în planul spiritual, care afirmă că tot ceea ce există îţi aparţine deja.

Secretul prosperităţii este spiritul dăruirii. Cine înţelege acest secret dăruieşte fără rezerve şi primeşte tot ce îşi doreşte.

Cine se poate vindeca spiritual ar trebui să facă acest lucru, căci această vindecare este instantanee. Cine nu poate face acest lucru, ar trebui să încerce să se vindece la nivel mental. Această vindecare nu este întotdeauna instantanee, dar este foarte rapidă. Cine nu se poate vindeca la nivel mental trebuie să se ducă la medic şi să încerce să se vindece la nivel fizic.

Vindecarea spirituală derivă din cunoaşterea perfecţiunii propriului corp. Vindecarea mentală derivă din vizualizarea corpului ca fiind perfect.

Înţelegerea acestor principii este mult mai benefică decât ajutorul primit de la o altă persoană în sensul vindecării corpului sau situaţiei financiare. Cine înţelege aceste principii se eliberează pentru totdeauna de lipsuri.

Cea mai rapidă şi mai sigură cale care conduce către o sănătate perfectă şi către prosperitate este înţelegerea Adevărului.

Ce este creşterea spirituală?

CALEA SPIRITUALĂ
NU POATE FI PARCURSĂ
DECÂT INDIVIDUAL
(PRIN EFORT PERSONAL).

Când omul o apucă pe calea spirituală şi începe să crească, toate tendinţele sale latente – mai puternice sau mai slabe – sunt intensificate şi aduse în lumina conştiinţei, pentru ca el să înveţe să le controleze. Nu cădea în capcana luptei între dorinţa ta de a creşte din punct de vedere spiritual şi duşmanii *karma*-ici care încearcă să te detroneze. Fii dispus să pierzi totul pentru a-ţi atinge obiectivul spiritual. Aşa este normal să se petreacă lucrurile.

Cine nu învaţă din experienţele sale risipeşte inutil această comoară şi amână la infinit trăirea fericirii absolute. Orice experienţă neplăcută ascunde o lecţie care conduce către fericire.

Când omul alege calea spirituală, viaţa sa devine un paradox pentru cei din jur. Cu cât aceştia încearcă mai mult să rezolve acest paradox, cu atât mai contradictoriu devine el. Adevărata putere rezidă în starea de linişte şi de calm. De aceea, lasă liniştea ta interioară să proclame în faţa celorlalţi oameni măreţia căii pe care ai apucat-o.

Creşterea spirituală este o inversare a procesului evolutiv, respectiv de eliminare a tuturor limitărilor pe care le-am acumulat de-a lungul secolelor. De aceea, procesul este de durată şi nu poate fi oprit nicio clipă.

Creşterea spirituală este un proces de eliberare. Pe măsură ce creştem, noi devenim din ce în ce mai eliberaţi de comportamentul condiţionat de obsesiile şi de inhibiţiile pe care le-am învăţat anterior. Noi trebuie să ne eliberăm inclusiv de comportamentul bazat pe tradiţii.

Această libertate ne permite să acţionăm sau nu, aşa cum dorim.

Cine doreşte să se bucure de fericire trebuie să opteze în mod deliberat pentru bunătate. Această bunătate nu trebuie să derive însă din obligaţie sau din datorie, ci din liberul arbitru. În caz contrar, ea nu conduce automat către fericire.

Un obstacol mai mare poate fi depăşit printr-un adevăr mai mare. Opoziţia este ceva foarte bun, căci reprezintă o provocare şi conduce la creştere.

Cu cât creşterea este mai accelerată, cu atât mai simplă devine viaţa. De aceea, foloseşte-te de orice încercare ca de o oportunitate de creştere spirituală.

Creşterea spirituală înseamnă eliminarea egoului şi realizarea Sinelui.

Când egoul dispare, ceea ce rămâne este Dumnezeu.

Cine doreşte să aibă acces la cunoaşterea spirituală trebuie să se ridice la înălţimea acesteia. Această cunoaştere nu coboară niciodată pe un nivel inferior ei.

Rata creşterii spirituale este direct proporţională cu intensitatea dorinţei de a creşte.

Omul nu poate cunoaşte Adevărul decât prin realizarea lui.

O realizare este recunoaşterea unui Adevăr interior. Creşterea spirituală nu este posibilă decât prin realizare.

Cine realizează, ştie, şi ştie că ştie.

O realizare este ca o lumină puternică ce se aprinde în interiorul minţii, revelând o cunoaştere aparent nouă. În realitate, această cunoaştere a existat dintotdeauna în interiorul minţii, iar omul nu a făcut decât să şi-o aducă aminte.

Orice realizare este o revelaţie.

Cea mai mare realizare dintre toate este aceea că noi am fost dintotdeauna realizaţi şi că tot ceea ce trebuie să facem pentru a deveni conştienţi de acest lucru este să eliminăm ignoranţa care ne-a făcut să uităm de el.

Calea care conduce către realizare este eliminarea.

Eliminarea

ELIBEREAZĂ-TE DE EGO ŞI FII UNA CU SINELE TĂU!

Eliminarea este focalizarea gândurilor în interiorul fiinţei, dublată de dorinţa de a-ţi cunoaşte Sinele (de a-l cunoaşte pe Dumnezeu).

Meditaţia corectă este susţinerea focalizării minţii asupra Sinelui (asupra lui Dumnezeu), excluzând orice alte gânduri.

Procesul de eliminare linişteşte tumultul gândurilor lumeşti şi îi permite fiinţei să îşi conştientizeze propriul Sine.

Cheia unei meditaţii de succes este concentrarea, adică susţinerea unui singur gând în detrimentul tuturor celorlalte.

Eliminarea nu este un proces pasiv. Nu este suficient să îţi goleşti mintea de gânduri, căci această stare de vid poate fi ocupată de orice vibraţie.

Cea mai bună metodă constă în a-ţi pune întrebarea: „Cine sunt eu?"

Orice întrebare asupra căreia ne focalizăm atrage după sine un răspuns. Din păcate, noi fie nu avem răbdarea să îl așteptăm, fie îl respingem în momentul în care îl primim.

Eliminarea conduce în ultimă instanță la liniștirea perfectă a minții, care se umple cu o pace beatifică.

Eliminarea este o separare zilnică a omului de lumea exterioară, care sfârșește însă prin a-l uni mai deplin cu aceasta, căci el devine una cu ea.

Eliminarea este o implorare a Sinelui să ni se reveleze și să ne dezvăluie gloria sa, astfel încât să sfârșim prin a ni-l dori zilnic, într-o măsură mai mare decât egoul nostru.

Metode practice care pot fi folosite zi de zi

PERSEVERENȚA ESTE ABSOLUT NECESARĂ.

Comportamentul corect

Există doar două legi care trebuie să fie cunoscute pentru a avea un comportament corect:

1. Omul trebuie să își cultive dorința de a nu mai face rău niciunei ființe.

2. Comportamentul corect este cel care generează reciprocitate.

Dacă va respecta aceste două reguli, omul va fi călăuzit întotdeauna corect, în toate situațiile, și va fi ajutat să crească spiritual.

Susține-ți toate acțiunile prin iubire.

Acceptă responsabilitatea plenară pentru tot ceea ce ți se întâmplă. Prin asumarea unei responsabilități plenare, tu vei începe să cauți cauza gândurilor tale, o vei găsi și o vei putea elimina.

Fă diferența între ceea ce este real, adică imuabil, și ceea ce este ireal, adică schimbător.

Urmărește să atingi starea de conștiință care transcende toate dorințele.

Propune-ți să ajungi pe acel nivel de conștiință pe care nimeni și nimic nu te va mai putea tulbura.

Devino martorul echidistant și neutru al tuturor evenimentelor din viața ta.

Urmărește să vezi perfecțiunea chiar în mijlocul imperfecțiunii.

Percepe-ți Sinele în orice situație și în orice persoană.

Cultivă o stare permanentă de recunoștință față de Dumnezeu și față de ceilalți oameni. În acest fel, te vei simți întotdeauna fericit.

Lasă-i pe ceilalți oameni să fie ceea ce sunt. Liniștește-te. Concentrează-ți mintea.

Gândește-te tot timpul la calea ta și la obiectivul pe care ți l-ai propus. Cultivă compania oamenilor sfinți și a celor care caută Adevărul, la fel ca și tine.

Nu citi decât cărți care te ajută să îți continui procesul de creștere spirituală.

Detașează-te zi de zi de egoul tău.

Nu te mai gândi la egoul tău. Gândește-te numai la Sinele tău.

Lasă-ți egoul să își vadă de treabă și devino conștient de faptul că el nu este adevăratul tău eu, Sinele tău. Gândește-te

în permanență la acest lucru. În acest fel, mai devreme sau mai târziu el va dispărea, căci nu va mai fi recunoscut!

La sfârșitul fiecărei zile fă o retrospectivă a comportamentului tău de-a lungul ei. Aceasta este o cale rapidă de creștere spirituală. Privește-ți comportamentul în lumina iubirii și asumă-ți responsabilitatea plenară pentru tot ce s-a întâmplat.

Examinarea propriului comportament în lumina iubirii și în compania unei persoane de care te simți foarte apropiat accelerează enorm creșterea spirituală.

Cultivă-ți iubirea inclusiv pentru cei pe care îi antipatizezi (pentru dușmani și pentru cei care ți se opun într-un fel sau altul). Dacă sesizezi o opoziție sau un sentiment de ură, recunoaște aceste trăiri și conștientizează faptul că mai devreme sau mai târziu vor trece.

Introspecția permite gândurilor subconștiente să iasă la lumina conștiinței, și implicit să fie schimbate.

Reacțiile emoționale pot fi folosite ca oportunități de creștere spirituală prin căutarea sursei lor și prin eliminarea acesteia.

Pune întotdeauna accentul pe ceea ce este pozitiv. Elimină tot ceea ce este negativ și nu cultiva niciodată o atitudine ambiguă.

Este mai bine să acționezi greșit decât să nu acționezi deloc. Acțiunea nu paralizează niciodată. Chiar dacă se dove-

deşte greşită, o acţiune permite corectarea ei, adică înlocuirea ei cu acţiunea corectă.

Abandonează-te în faţa Dumnezeului tău interior, adică a Sinelui tău, ori a celui exterior, adică a Maestrului, şi lasă-ţi poverile la picioarele lor.

Toţi oamenii sunt Fiinţe Realizate care îşi spun că nu sunt aşa ceva ori de câte ori gândesc: „Am nevoie de cutare lucru", „Sunt limitat de cutare lipsă" etc. Ei ar trebui să înceteze să gândească astfel şi să fie fiinţele nelimitate care sunt deja.

Modalităţi prin care poţi ieşi dintr-o stare proastă de spirit şi prin care îţi poţi regăsi starea de fericire

UMPLE-TE PÂNĂ LA REFUZ CU IUBIRE NECONDIŢIONATĂ (ALTRUISTĂ).

Fă tot ceea ce faci din iubire.

Identifică-te cu caza, nu cu efectul.

Exprimă-te, nu te lăsa impresionat.

Gândeşte-te întotdeauna la ceea ce îţi doreşti şi nu te gândi niciodată la ceea ce nu îţi doreşti.

Priveşte în faţă toate situaţiile cu care te confrunţi.

Propune-ţi să ajungi la o înţelegere cu ceilalţi oameni. Nu opune niciodată rezistenţă.

Acceptă tot ceea ce există (inclusiv pe tine însuţi şi gândurile tale).

Conştientizează faptul că eşti în permanenţă ajutat, căci Dumnezeu nu îi refuză niciodată pe cei care îi cer ajutorul.

Căi diferite către aceeaşi destinaţie

NU-ŢI MAI DORI LUMEA EXTERIOARĂ. DOREŞTE-ŢI EXCLUSIV SINELE.

Există cinci căi majore care conduc către realizarea de sine. Ele sunt diferite deoarece corespund naturii şi înclinaţiilor diferite ale oamenilor. Aceste căi sunt următoarele:

- Folosirea tehnicii eliminării prin autointerogare şi introspecţie, respectiv prin punerea întrebării: „Cine sunt eu?"
- Cultivarea înţelegerii juste prin folosirea intelectului şi a înţelepciunii.
- Controlul minţii cu ajutorul respiraţiei.
- Cultivarea devoţiunii prin iubirea lui Dumnezeu şi prin abandonarea în faţa voinţei acestuia.
- Acţiunea detaşată şi serviciile altruiste aduse umanităţii.
- În final, toate aceste căi conduc la primirea răspunsului la întrebarea: „Cine sunt eu?"

Gânduri

FOLOSEŞTE-TE DE LUME PENTRU A TRANSCENDE LUMEA. PRIVEŞTE-ŢI ÎN FAŢĂ ATAŞAMENTELE ŞI AVERSIUNILE ŞI RENUNŢĂ LA ELE.

Ceea ce cauţi te caută la rândul său. Dorinţa sa de a te găsi este chiar mai mare decât a ta.

Acesta este un studiu al cauzelor şi scopurilor vieţii. El porneşte de la premisa că omul este o fiinţă cu un potenţial nelimitat, care poate realiza tot ceea ce îşi propune. Scopul evoluţiei şi al vieţii este descoperirea acestui potenţial nelimitat al omului. Utilitatea practică a acestui studiu constă în faptul că cu cât renunţă mai mult la limitările sale, cu atât mai fericit, mai liber şi mai sănătos devine omul.

În interiorul nostru există o putere infinită. Nimeni şi nimic nu ne poate face rău dacă nu îi acordăm noi înşine puterea de a face acest lucru.

Nimeni nu poate fi ajutat de o ființă superioară dacă nu își dorește și dacă nu se simte pregătit pentru acest lucru. Maeștrii superiori își prezintă învățătura, iar oamenii o pot urma sau nu, după cum doresc. Relația dintre un Maestru și discipolul său este una reciprocă.

Viața pe Pământ este o școală la care am venit să învățăm marile Adevăruri eterne.

Conștiința Adevărului nu poate întâmpina nicio rezistență.

Toate experiențele conțin o lecție. Dacă aceasta este dificilă, ea va fi repetată până când omul o va învăța în lumina Adevărului.

Raiul și iadul există exact în locul în care ne aflăm, fiind create de gândurile noastre. Cine înțelege acest lucru își poate transforma întreaga viață într-un rai.

Eliberarea nu poate fi atinsă decât prin înțelegere! Acțiunea corectă nu eliberează, dar reprezintă un ajutor prețios pentru atingerea eliberării.

Confirmarea obținută de la o persoană care și-a realizat deja Sinele este foarte utilă. Ea ne poate asigura că avem dreptate chiar dacă toți ceilalți oameni consideră că greșim.

Pe măsură ce creștem din punct de vedere spiritual, noi ne schimbăm modul de a gândi și ne facem prieteni noi, care îi înlocuiesc pe cei vechi. În final, ajungem să îi percepem pe toți oamenii ca prieteni ai noștri.

Oricât de mare ar deveni bucuria, există o fericire și mai înaltă! Bucuria și fericirea nu cunosc limite! Omul nu ar

trebui să uite niciodată acest principiu. Cine uită de el, face un pas înapoi.

Numai cel care devine „una cu Dumnezeu" se simte într-o siguranță absolută.

Conceptele lumești limitate nu se lasă eliminate cu una cu două. Ele există de milenii în subconștientul nostru, așa că se luptă pentru supraviețuire (prin intermediul egoului).

Cât timp îi trebuie Omniscienței și Omnipotenței să știe că există!?

În încercarea de a-și regăsi infinitatea, omul cucerește materia, energia, timpul și spațiul, prin intermediul științei și al mașinăriilor exterioare. Când își regăsește însă această infinitate în mod direct, el capătă acces la alte puteri, precum clarviziunea, claraudiția, telepatia, telekinezia, teleportarea etc.

Noi nu trebuie să reacționăm la cuvintele dezagreabile. Acestea nu sunt decât sunete înzestrate cu foarte puțină energie care ne stimulează timpanele. Nu lăsa această energie infinitezimală să te afecteze.

Niciun cuvânt rostit de altcineva nu ne poate afecta dacă nu acceptăm noi înșine acest lucru.

Dacă îți dorești ca cineva să facă ceva, iar acesta nu face, depinde numai de tine dacă te simți rănit. Nu celălalt te rănește, ci tu însuți!

Cui îi aparțin sentimentele tale atunci când te simți rănit? Dacă îți aparțin ție, înseamnă că tu ești cel care te rănește, nu

altcineva. Pe de altă parte, dacă te poți răni singur, înseamnă că poți la fel de bine să nu o faci.

Intențiile bune nu echivalează cu acțiunile corespondente. Acuzarea unei alte persoane reprezintă un substitut pentru corectarea propriului comportament. De aceea, ea reprezintă o rușine.

Ceea ce faci nu este nici pe departe la fel de important cum este atitudinea cu care faci ceea ce faci.

Este imposibil să fii fericit atunci când depinzi de ceilalți.

Noi ne simțim fericiți atunci când ne exprimăm pe noi înșine, dar devenim nefericiți atunci când acționăm mânați de convingerile altora.

Răspunde întotdeauna prin da sau nu, niciodată prin „poate". Este de preferat să faci ceva greșit decât să nu faci nimic. O acțiune greșită îți permite să înveți o lecție și să treci apoi la acțiunea corectă. „Poate" paralizează voința.

Noi trebuie să fim cauza, nu efectul. Cine se scuză se acuză.

A fi liber înseamnă a avea de ales între a face sau nu ceva. Libertatea absolută ne-ar permite să mergem goi pe strada principală a orașului, dacă am vrea. Desigur, acest lucru ar fi o nerozie, căci ar conduce la arestarea noastră. Libertatea absolută presupune capacitatea de a face ceva, nu acțiunea propriu-zisă.

Cine trăiește la fel ca alții nu este liber.

Nu încerca să corectezi o problemă. Contemplă Perfecțiunea realității, iar aceasta te va elibera de orice așa-zisă imperfecțiune.

Dumnezeu este tot ceea ce există și este perfect. Cine înțelege acest lucru vede Perfecțiunea acolo unde alții văd o imperfecțiune.

Cine nu se gândește decât la Perfecțiune nu mai sesizează altceva.

Tot ce există în lumea exterioară este conștiința ta.

Cine vede o imperfecțiune în lumea exterioară ar trebui să privească în interiorul său. Lumea exterioară nu face altceva decât să reflecte ceea ce există în interiorul omului.

Nu-ți place lumea din jurul tău? Atunci, schimbă-te! Gândirea este cauza. Circumstanțele exterioare nu reprezintă decât efectul.

Nu vedea răul, nu auzi răul, nu te gândi la rău – iar răul va dispărea complet din viața ta.

Nu există alt timp decât momentul prezent. Trecutul nu mai există, iar viitorul nu s-a produs încă.

Nu te mai gândi la viața ta din trecut sau la cea din viitor. Cunoaște adevărul momentului prezent și vei cunoaște totul.

Timpul nu este altceva decât o serie succesivă de momente prezente.

Timpul este un concept mental.

Toate minţile sunt interconectate. În caz contrar, ele nu s-ar putea înţelege una pe cealaltă.

Ori de câte ori un om se gândeşte la suferinţă, el face un pas înapoi şi o apucă în direcţia greşită. Invers, ori de câte ori omul se gândeşte la fericire, el face un pas înainte şi o apucă în direcţia corectă. În plus, devine fericit. Progresul apare întotdeauna atunci când omul face mai mulţi paşi înainte decât paşii pe care îi face înapoi.

Nu te gândi la întuneric dacă doreşti să înţelegi lumina, nici la boală dacă doreşti să te însănătoşeşti.

Nu te gândi la lipsuri şi sărăcie dacă doreşti să te bucuri de abundenţă, sau la suferinţă dacă doreşti să fii fericit. Toate posesiunile noastre au o gură şi trebuie hrănite. Noi suntem posedaţi de ceea ce posedăm.

La fel ca soarele, Dumnezeu îşi revarsă în mod egal lumina asupra întregii sale creaţii. Nu este vina soarelui dacă o plantă rămâne slabă şi nu se dezvoltă.

Dumnezeu nu pedepseşte niciodată. Omul se pedepseşte singur!

Graţia divină este întotdeauna constantă şi totală. Noi o primim însă în funcţie de receptivitatea noastră.

Nu te mai focaliza asupra creaţiei. Focalizează-te asupra Creatorului ei. Abandonarea de sine este cea mai sigură cale.

Devoţiunea înseamnă forţarea egoului să se supună.

Smerirea egoului este un proces minunat. Când egoul se simte mărunt, partea divină din om devine automat mai

mare. Nu trebuie să crezi că te împăunezi atunci când spui: „Eu Sunt Cel Ce Sunt", căci aceasta este însăşi natura ta.

Cu cât egoul devine mai smerit, cu atât mai liniştită devine mintea.

Cu cât mintea devine mai liniştită, cu atât mai puternic străluceşte Sinele.

Prin investigarea continuă a propriei sale naturi, mintea descoperă că este limitată şi că în spatele ei se ascunde atotcunoaşterea.

Atunci când te consideri parte integrantă din ceva, tu te separi de Unitate. Nu există decât o singură fiinţă: Eu Sunt Cel Ce Sunt. Cuvântul „eu" face trimitere directă la unitate[1]. Toate eurile sunt una!

Întâiul nume al lui Dumnezeu este „Eu", adică Sinele tău. Cuvântul „solitudine" este totuna cu „unitate"[2].

În schimb, senzaţia de singurătate este direct proporţională cu gradul de separare de Sinele tău.

De aceea, nu te mai considera separat, ci consideră-te una cu totul, cu orice persoană, fiinţă sau obiect.

Fiecare zi reprezintă o oportunitate de a-ţi dovedi măiestria. Adevărata Realitate este percepută prin simţire (intuiţie), nu prin văz şi auz.

---

[1] Cuvântul englez pentru „eu" este I, sau „unu roman"; de aici şi aluzia la unitate. (n. tr.)

[2] Joc de cuvinte în original: *aloness* (solitudine) este echivalat cu *al-oness* (există numai unitatea). (n. tr.)

Cele cinci simţuri conduc la limitare. Dumnezeu şi Adevărul nu pot fi cunoscute decât prin „simţirea inimii". Când această simţire se dezvoltă, omul continuă să vadă lumea exterioară, dar nu ca pe ceva separat de el, ci ca pe Sinele său. Cu alte cuvinte, el ajunge să se considere una cu lumea. În acest fel, experienţa lumii exterioare devine subiectivă, nu obiectivă. În plus, lumea îi apare dintr-odată ca fiind armonioasă, nu dizarmonioasă.

Această viaţă a limitării este doar o reflexie a Realităţii.

Singurul lucru care te face să fii om este convingerea ta că eşti om (în realitate, tu eşti o fiinţă divină). Această convingere te conduce la lipsuri, limitare, boală şi suferinţă.

Iubirea este forţa care te ajută să te întorci acasă (în lumea ta celestă).

Ura este forţa care te menţine în această lume inferioară a aparenţelor.

Dacă încerci să îi ajuţi pe cei care nu îţi cer acest lucru, vei fi rănit. Nici nu este de mirare, căci acest lucru înseamnă să le impui voinţa ta.

Atunci când încerci să ajuţi pe cineva care nu îţi cere acest lucru, tu îi dai de fapt apă la moară egoului tău. Această direcţie este greşită, dar orice direcţie greşită indică în acelaşi timp direcţia corectă (cea opusă ei). Nu încerca niciodată să ajuţi din punct de vedere spiritual pe cineva dacă sfârşeşti prin a fi rănit. Acest ajutor nu corespunde Adevărului. Atunci când Adevărul este aplicat, toată lumea are de câştigat.

Sistemul educaţional actual îl învaţă pe om adevăruri valabile în lumea limitării!

Ieşi din cuşcă. Devino un înţelept.

Noi trebuie să ajungem să privim toate mamele ca pe propria noastră mamă, toţi taţii ca pe propriul nostru tată şi toţi copiii ca pe propriii noştri copii.

Limbajul este un instrument al dualităţii, bazat pe principiul separării. El presupune întotdeauna existenţa unui vorbitor, a unui ascultător şi a subiectului discutat.

La nivelul Unităţii, limbajul devine inutil, căci pe acest nivel totul este cunoscut. Credinţa nu este altceva decât acceptarea afirmaţiilor altor persoane.

Credinţa este mai puternică decât convingerea. Credinţa absolută este mai puternică decât cea relativă. Dar cea mai puternică este cunoaşterea directă, pe care nimic nu o poate depăşi.

Frumuseţea supremă este existenţa pură. Frumuseţea depinde întotdeauna de starea interioară. Cine o caută în afara sa sfârşeşte într-o fundătură.

Caută în interiorul tău şi vei găsi aici forţa vieţii.

Ceea ce îi iese omului pe gură este infinit mai important decât ceea ce bagă el în gură.

Dacă doreşti să îţi cunoşti conştiinţa, priveşte în jurul tău.

Ceea ce nu îl înalţă pe om, îl coboară.

Secretul operării cu legea naturală sau divină este ancorarea fermă în Sine (în Dumnezeu).

Acțiunile dublate de iubire pură nu creează *karma*. *Karma* este un dar al zeilor și o oportunitate de a crește.

Fericit este cel încercat de viață, căci el are posibilitatea de a crește din punct de vedere spiritual. Cu cât o încercare este mai mare, cu atât mai mult poate crește el.

Cu cât omul se apropie mai mult de Sinele său, cu atât mai frumoasă devine realitatea din jurul său.

Distracțiile care inspiră sunt mai încântătoare decât alte tipuri de distracții.

Sursa inspirației este omnisciența.

Când inima te conduce în direcția corectă, gândirea ta devine corectă.

Focalizează-ți întotdeauna atenția asupra ființei celor din jurul tău (numai egoul percepe egoul celorlalți).

A iubi conduce într-o măsură mult mai mare la fericire decât a fi iubit. În mod similar, a dărui conduce într-o măsură mult mai mare la fericire decât a primi.

Fericirea derivă din spiritul dăruirii. Ea nu are nimic de-a face cu darul primit.

Omul care trăiește o viziune spirituală autentică nu mai rămâne același. Chiar dacă viziunea dispare, el rămâne cu o înțelegere superioară și cu o stare de iubire.

Înfățișarea exterioară depinde de ochii prin care o privești. Atunci când privești prin ochii fizici, totul pare grosier. Atunci când privești prin ochii minții, totul devine subtil. Atunci când privești prin ochii spirituali, nu mai vezi decât Sinele infinit și totul devine sublim.

În starea de veghe, corpul fizic percepe lumea fizică cu toată varietatea ei. În starea de vis, corpul mental percepe creațiile mentale cu toată varietatea formelor și numelor lor. În starea de somn profund fără vise nu mai există percepție; există numai Sinele.

Timpul necesar pentru îndeplinirea obiectivului variază enorm de la un om la altul. Foarte puțini sunt cei care își îndeplinesc rapid obiectivul, căci marea majoritate nu acceptă calea. Mai devreme sau mai târziu, toată lumea își va îndeplini însă obiectivul.

Mori față de moarte și vei renaște întru nemurire. Percepe lumea ca pe un circ cu trei arene, tu fiind observatorul exterior, neutru și neafectat.

Când rațiunea se pune de acord cu sentimentele, în interiorul individului nu mai există niciun conflict.

Tu nu poți ajuta această lume decât în măsura în care ești capabil să te ajuți pe tine însuți.

Acțiunea este superioară posesiunilor. Ființarea este superioară acțiunilor.

Când egoul este prea puternic, percepția devine atât de distorsionată încât omul nu mai vede nici măcar o locomotivă care se îndreaptă către el.

Gândurile sumbre pot întuneca chiar și lumina soarelui.

Dacă dorești să iei numai decizii bune, ia-le doar atunci când mintea ta este liniștită și când te simți cu adevărat fericit.

Cultivă numai gânduri sfinte și numai compania oamenilor sfinți.

În momentul de față noi suntem suma tuturor gândurilor noastre din trecut.

Sfaturile sunt o hoție. Ele îl privează pe celălalt de șansa de a învăța din propria sa experiență.

Chiar dacă oferi o sugestie, permite-i celuilalt să o accepte sau nu, după cum dorește.

Durerea dispare dacă este recunoscută și conștientizată. 90% din dureri sunt simple amintiri ale unor dureri din trecut, dar sunt percepute ca și cum ar fi actuale.

Suferința este o hoață.

Nerăbdarea este dorința ca realitatea să fie așa cum ne-o dorim noi – chiar acum!

Condoleanțele reprezintă conștientizarea suferinței altei persoane și coborârea pe nivelul ei.

Compasiunea este înțelegerea dificultăților prin care trece o altă persoană fără a ți le asuma însă. Ea permite oferirea unei mâini de ajutor.

Oboseala corporală este o stare toxică generată de emoțiile negative.

Cine nu cunoaște niciun fel de conflicte interioare nu obosește niciodată. Corpul nu este inteligent și nu se poate feri de aceste conflicte. Noi putem însă!

Noi avem liberul arbitru de a ne identifica cu corpul nostru limitat sau cu Sinele nostru nelimitat.

Bucuria este infinită și reprezintă natura noastră interioară. Majoritatea oamenilor caută bucuria în lumea exterioară, de pildă în ceilalți oameni, dar sunt de fiecare dată dezamăgiți.

Dacă dorești să obții cele mai fericite rezultate, pune-ți în aplicare voința, dar fără emoții.

În copilărie, voința este folosită pentru satisfacerea nevoilor fizice. În tinerețe omul nu știe încă să o folosească direct, așa că ea rămâne o voință oarbă. La maturitate ea trebuie direcționată însă cu înțelepciune exclusiv către canalele care conduc la îndeplinirea scopului suprem al vieții.

Voința oarbă a tinerilor stă la baza delincvenței juvenile. Când voința se împotrivește legilor naturale, ea conduce într-o direcție greșită, care întâmpină o opoziție. Când voința curge la unison cu legile naturale, ea nu întâmpină nicio rezistență.

Voința omului poate realiza lucruri mărețe.

Dacă te simți fericit, nu ai de ce să îți manifești voința; lasă lucrurile să curgă.

Învinovățirea altor persoane este acuzatoare și nu conduce niciodată la corectarea comportamentului. Suferința este generată de gândurile orientate către lucrurile pe care

nu ni le dorim. Noi murim numai față de cei din jurul nostru; niciodată față de noi înșine.

Cu cât mesagerul strălucește mai puternic, cu atât mai slab este perceput mesajul său, căci înțelegerea se focalizează asupra primului.

Toleranța este un atribut al egoului.

Cine minimizează pe altcineva își arată propria micime.

Caută-l pe căutător. Descoperă cine este acesta și îl vei găsi pe Dumnezeu. A fi sau a nu fi, acesta este răspunsul.

Miracolele nu sunt totuna cu Dumnezeu. Dumnezeu este sursa miracolelor.

Un miracol este realizat de către un om care deține cunoașterea. Este suficient să ajungi la cunoașterea spirituală pentru a trăi în plin miracol.

Conștiința este singurul conținut al realității. Nu-ți asuma niciodată responsabilitatea pentru comportamentul unei alte persoane, oricât de apropiat te-ai simți de ea. Îngăduie-i să își învețe singur lecțiile și să crească din punct de vedere spiritual.

Discuțiile intelectuale sunt activități mentale în care ideile trec de la unii la ceilalți. Ele nu conduc la o creștere spirituală, ci doar la un „cerc vicios". Singura activitate mentală utilă este focalizarea minții asupra Sinelui.

Opinia personală nu are nimic de-a face cu Adevărul. Oamenii emit opinii numai pentru a câștiga acceptarea și aprobarea egoului lor.

Ei încearcă să își impună celorlalți opiniile lor. De aceea, emiterea de opinii nu slujește cu nimic găsirii Adevărului.

Simpla recunoaștere a unei probleme echivalează cu mai mult de 50% din găsirea soluției sale, căci nicio soluție nu este posibilă atât timp cât problema nu este recunoscută!

Ori de câte ori fugim de o problemă, noi ne îndreptăm glonț către reiterarea ei în viitor.

Viața ne lovește cu mai puțină cruzime decât imaginația noastră.

Iată care este ierarhia emoțiilor (de jos în sus): apatia, durerea, teama, ostilitatea ascunsă, mânia, indiferența, acceptarea, libertatea și bucuria.

De ce te temi nu poți scăpa. Cine renunță la frică se eliberează inclusiv de situațiile nedorite (de care se temea până atunci).

Orice gând sau act „anti" (împotriva) echivalează cu neacceptarea și cu rezistența. De aceea, el nu are nimic de-a face cu iubirea (care este totuna cu integrarea).

Noi suntem responsabili pentru gândurile noastre. Unitatea nu înseamnă identificarea cu gândurile altora.

Eu pot avea, pot fi și pot face orice doresc, căci eu sunt infinitatea care se exprimă pe sine (atât timp cât nu îmi impun voința altora).

Unităţi de măsură ale creşterii spirituale

ÎNTREAGA LUME ESTE UN SIMPLU GÂND – GÂNDEŞTE-TE LA ASTA!

Noi nu cunoaştem decât ceea ce putem face. Ce pot face eu?

Sunt eu complet împăcat? Sunt plin de iubire? Iubesc toate fiinţele?

Accept eu responsabilitatea plenară pentru tot ceea ce mi se întâmplă?

Sunt eu lipsit de dorinţe, de ataşamente şi de aversiuni?

Sunt eu liber să fac sau să nu fac lucrurile pe care doresc sau nu să le fac?

Le acord celorlalţi dreptul de a fi ei înşişi?

Accept eu lumea şi oamenii din jurul meu? Mă accept pe mine însumi?

Sunt eu complet eliberat de reacţiile emoţionale în faţa dorinţelor şi gândurilor altor oameni, sau dimpotrivă, mă simt tulburat de acestea?

Sunt eu capabil să mă exprim clar, liber şi autentic? Mă simt împăcat atunci când sunt singur cu mine însumi?

Este viaţa mea simplă? (Cu cât ne îndepărtăm mai mult de Unitate, cu atât mai complexă devine viaţa noastră şi cu atât mai complicat ni se pare totul).

Legea compensaţiei sau a *karma*-ei

KARMA ESTE GENERATĂ DE DORINŢELE DIN MINTEA SUBCONŞTIENTĂ.

Karma este legea compensaţiei. Omul culege ceea ce a semănat. Toate gândurile şi faptele sale se întorc la el pe aceeaşi vibraţie. Ceea ce face el acum i se va întâmpla lui, în viitor. În mod similar, tot ce i se întâmplă acum îşi are cauza într-una din acţiunile sau într-unul din gândurile sale din trecut.

Karma este sinonimă cu destinul, căci determină tot ceea ce se întâmplă în viaţa omului. În această privinţă, noi nu mai putem face nimic. Tot ceea ce ne este predestinat se va petrece cu siguranţă.

De vreme ce acţiunile noastre sunt *karma*-ice şi predestinate, înseamnă că şi voinţa care stă la baza acestor acţiuni este predestinată.

Din fericire, noi putem învinge *karma* şi destinul. Folosindu-ne de liberul nostru arbitru, noi ne putem identifica cu corpul nostru fizic sau cu Sinele nostru real.

Nu te mai identifica cu corpul tău fizic şi eliberează-te astfel de plăcerile şi de suferinţele sale, inclusiv de consecinţele plăcute sau neplăcute ale acţiunilor tale. Identifică-te întotdeauna cu Sinele tău şi rămâi de-a pururi în starea de fericire supremă.

Sinteză

Adevărul absolut al Sinelui (al lui Dumnezeu)

Sinele (Dumnezeu) este infinit, nelimitat, indivizibil; perfect; imuabil, neschimbător; atemporal, fără început și sfârșit; totul în toate; omniscient, omnipotent și omniprezent.

Dumnezeu este tot ce există, deci ne include și pe noi. Dacă îl comparăm pe Dumnezeu cu oceanul, iar pe noi cu picăturile de apă din el, este evident că fiecare picătură are toate atributele și calitățile întregului ocean. La fel ca oceanul, o picătură de apă din el este sărată, udă, fluidă, are compoziția chimică H_2O, etc. În mod similar, de vreme ce Dumnezeu este etern și atemporal, fiind totul în toate, rezultă că noi suntem, am fost și vom rămâne de-a pururi una cu el, chiar dacă încă îl mai căutăm. Noi suntem un Dumnezeu care a uitat că este Dumnezeu și care acționează ca și cum nu ar fi Dumnezeu. Pentru a ne aduce aminte de esența noastră, tot ce trebuie să facem noi este să ne reamintim cât mai des de faptul că „EU SUNT CEL CE SUNT", până când acest gând nu ne mai părăsește nicio clipă. În acest moment, noi

înțelegem și știm că suntem una cu Cel pe care l-am căutat de atâta timp.

Așadar, scopul pe care ni-l propunem noi este să știm că „EU SUNT CEL CE SUNT". Aceasta nu este însă o cunoaștere intelectuală, care nu este altceva decât o bandă înregistrată. Este o cunoaștere născută din experiență, respectiv din realizarea Sinelui nostru prin liniștirea celor cinci simțuri și prin concentrarea minții în interior până când primim răspunsul de la Sinele însuși, care ni se revelează.

Nimeni nu poate fi învățat de altcineva ce este Adevărul sau Dumnezeu. Fiecare om trebuie să realizeze singur Adevărul. Tot ce poate face un Maestru este să indice direcția sau calea, dar cel care trebuie să o urmeze este discipolul.

Orice Adevăr poate fi dovedit. De aceea, nu accepta nimic de la sine. Fiecare om trebuie să își dovedească singur propriile Adevăruri.

Nu există decât un singur Adevăr Absolut, iar acesta este imuabil. Înainte de a realiza acest Adevăr Absolut, noi ne folosim de adevărurile relative ca de un înlocuitor al lui.

Rațiunea și gândirea sunt strict legate de simțurile fizice limitate și reprezintă un nivel inferior de operare al minții. De aceea, ele nu ne pot conduce la Adevărul Absolut. Cu toate acestea, pot fi folosite pentru a ne orienta în direcția acestuia. Adevărul Absolut nu poate fi revelat decât prin intuiție, cunoaștere spirituală și supraconștiință.

Există cinci căi majore care conduc către Adevărul Absolut, adaptate diferitelor naturi ale oamenilor. Cea mai

ușoară dintre ele pentru marea majoritate a oamenilor este iubirea și devoțiunea față de Dumnezeu. O altă cale este slujirea umanității fără a fi interesat de fructele acțiunilor tale. A treia cale constă în folosirea intelectului și a înțelepciunii. A patra constă în controlul minții prin intermediul reglării respirației. A cincea cale este autointerogarea și constă în punerea întrebării: „Cine sunt eu?" până la primirea răspunsului.

Rata creșterii spirituale este direct proporțională cu intensitatea dorinței noastre de a crește din punct de vedere spiritual.

Omul consideră că are un corp, o minte și un suflet. Sinele său real este însă sufletul, care este infinit, atotștiutor, atotputernic și omniprezent. Mintea este un instrument al sufletului, care se folosește de ea pentru a crea și pentru a reflecta universul fizic. Corpul este o creație a minții.

De aceea, noi trebuie să începem prin a conștientiza că nu suntem totuna cu corpul nostru fizic, apoi că nu suntem totuna cu mintea noastră. În acest fel, singurul lucru care va rămâne va fi Sinele nostru glorios, infinit, pur, omnipotent, omniprezent și omniscient! Aceasta este adevărata evoluție. Viața, așa cum o cunoaștem noi în momentul de față, se derulează în lumea limitată a cauzei și efectului. Legile naturale sau divine operează în aceeași lume. Dacă dorim să devenim stăpânii propriei noastre vieți, tot ce trebuie să știm este că gândirea este cauza, iar circumstanțele exterioare reprezintă efectele acesteia! De aceea, dacă ne focalizăm exclusiv asupra lucrurilor pe care le dorim, întreaga noastră viață devine o bucurie continuă!

Reține: mintea reprezintă o putere creatoare, care poate fi folosită într-un scop constructiv sau distructiv, în funcție de gândurile care ne trec prin minte!

„Dacă te-ai putea opri din gândire pentru o singură clipă, tu ai descoperi cine ești.”

Lester Levenson

O prelegere a lui Lester

Vă mulțumesc. Vă transmit tuturor salutările și iubirea mea. Cea mai mare surpriză a serii a fost pentru mine. Nu am aflat că va trebui să iau cuvântul decât cu zece minute înainte, când mi s-a spus că eu urma să fiu surpriza serii.

Am început imediat să îmi fac probleme: despre ce să vorbesc? Despre voi, sau despre mie? Apoi am înțeles că nu este nicio diferență. Ne aflăm cu toții în aceeași barcă numită viață. Din punctul meu de vedere, toată lumea face același lucru: caută fericirea supremă. Toate eforturile oamenilor sunt îndreptate în această direcție și toți se întreabă: „Unde este fericirea?”

Ei bine, eu am descoperit unde se află aceasta încă din anul 1952. Pentru mine, fericirea supremă se află exact în locul în care mă aflu. Același lucru este valabil și pentru fiecare dintre voi în parte. De aceea, această căutare perpetuă nu reprezintă decât o pierdere de timp. Ce rost are să căutați fericirea în altă parte? Ea se află exact acolo unde vă aflați! Noi ne aflăm cu toții în această sală de clasă numită Pământ și încercăm să descoperim bunăstarea supremă. Din păcate, o căutăm întotdeauna în exteriorul nostru, adică exact acolo unde nu o vom găsi niciodată! Dacă ne-am orienta căutările

către noi înșine, am descoperi că aceasta se află în noi, fiind chiar esența ființei noastre.

Vă întreb: „Așa este?" Văd că îmi răspundeți: „Da". Ei bine, asta-i tot! Nu mai aveți altceva de făcut decât să vă bucurați de binele suprem și de starea absolută de fericire care reprezintă natura voastră.

De ce nu ați făcut acest lucru până acum? Deoarece v-ați obișnuit să căutați bunăstarea supremă în exterior, în alte persoane, într-o slujbă etc., iar ea nu se află acolo. Practic, ne aflăm cu toții în această călătorie a descoperirii de sine: „Ce se întâmplă? Unde este fericirea mea?" Cine renunță să o mai caute în exterior și caută în el însuși descoperă că toate sentimentele negative atât de greu de suportat pe care le-a încercat nu sunt altceva decât simple sentimente efemere de care se poate elibera, dacă dorește acest lucru. Ele sunt programe care acționează în subconștientul său, chipurile cu scopul de a supraviețui. Nu doar teama generează reacția de tip luptă-sau-fugi cu scopul de a supraviețui, ci toate aceste sentimente sunt programate de noi înșine cu scopul de a ne ajuta în mod automat să supraviețuim. Datorită lor, noi suntem foarte atenți la lumea exterioară, în încercarea de a supraviețui. În acest scop, mintea noastră subconștientă este activă 24 de ore din 24, împiedicându-ne astfel să descoperim cine suntem noi cu adevărat.

Dacă v-ați opri gândirea pentru o singură clipă, ați trăi cea mai tulburătoare experiență posibilă și ați descoperi că sunteți una cu acest Univers, în totalitatea lui. Atunci când mintea tace, ceea ce rămâne este realizarea faptului că: „Eu

sunt tot ceea ce există în acest Univers. Sunt o ființă perfectă, desăvârșită, absolută. Așa am fost dintotdeauna și așa voi rămâne de-a pururi."

Ce anume ne împiedică să trăim această experiență, care este cea mai satisfăcătoare dintre toate? Programele pe care le-am acumulat în subconștientul nostru și pe care noi le numim „sentimente". Toate aceste sentimente negative ne determină să ne luptăm constant pentru a supraviețui, uitând astfel că suntem acest ocean al existenței pure. Pentru a redescoperi acest lucru, tot ce trebuie să facem este să ne liniștim mintea și să redevenim conștienți de iubirea infinită care reprezintă esența noastră.

Cum putem face acest lucru? Foarte simplu: printr-o metodă pe care eu am numit-o „Tehnica Eliminării" și pe care o consider cea mai rapidă și cea mai eficientă modalitate prin care putem atinge această stare fabuloasă în care ne controlăm în totalitate universul lăuntric și în care fiecare clipă devine un moment de fericire supremă; pe scurt, în care este imposibil să fim nefericiți. De altfel, aceasta este starea naturală a ființei noastre.

Mai devreme sau mai târziu, toți oamenii vor aplica această metodă, căci ne aflăm cu toții în aceeași barcă, tânjind după aceeași fericire absolută. Toate acțiunile noastre au acest unic scop. De aceea, mai devreme sau mai târziu toți oamenii vor ajunge să se elibereze de sentimentele lor negative, căci calea pe care se află îi conduce automat către această destinație finală. Dacă doriți să accelerați acest proces, o puteți face chiar acum, încercând metoda noastră. Vă asigur

că surpriza pe care o veți trăi va fi cât se poate de plăcută. Tot ce trebuie să faceți în acest scop este să vă dați jos ochelarii de cal. Din cauza lor, vederea voastră este încețoșată. Voi priviți lumea prin filtrul programelor voastre subconștiente. Dacă le veți elimina, vederea voastră va redeveni clară și veți descoperi astfel că sunteți cu toții ființe perfecte și eterne. În acest fel, frica voastră de moarte va dispărea, iar viața voastră va deveni incredibil de confortabilă, căci nu veți mai cunoaște lupta și conflictul. Tot ce trebuie să faceți este să scoateți la iveală și apoi să eliminați aceste sentimente negative.

De aceea, vă invit pe toți să aplicați această metodă. Ea reprezintă un instrument. Vă asigur că viața voastră va cunoaște o schimbare dramatică în bine în numai o săptămână, după care nu veți mai avansa decât din bine în mai bine. Vă veți simți din ce în ce mai senini și mai fericiți.

Acest lucru numit Iubire reprezintă însăși natura voastră. Toată Iubirea din Univers se află deja în voi. Așa cum veți descoperi, fericirea este echivalentă cu capacitatea de a iubi, și invers, suferința este echivalentă cu incapacitatea de a iubi, respectiv cu nevoia voastră de a fi iubiți. Iubiți din ce în ce mai mult și veți deveni din ce în ce mai fericiți, mai sănătoși și mai prosperi.

În acest scop, tot ce trebuie să faceți este să vă eliberați de sentimentele voastre de ne-iubire. Vă invit așadar să urmați metoda noastră și vă promit o satisfacție maximă. Încercați-o și vă asigur că vă va fi pe plac.

Vă mulțumesc tuturor pentru participarea la această conferință.

Mesaj de la Lester

Am avut ocazia să vorbim de la suflet la suflet. Speranța mea este că această discuție ți-a fost de folos. Dacă dorești, vei găsi la noi și mai mult ajutor. Discuția noastră a avut ca scop să provoace în tine un nou mod de a gândi, care să te conducă în timp la o nouă realizare. Pentru aceasta, eu m-am adresat acelei părți a ființei tale care înțelege intuitiv aceste realități, nu intelectului tău.

Calea noastră conduce la înțelepciune, nu la cunoașterea intelectuală.

Dacă ai apreciat aceste cuvinte, îți sugerez să explorezi metoda experimentală pe care am creat-o. Aceasta te poate ajuta să îți amplifici înțelegerea cu fiecare zi care trece. Am numit această metodă: Tehnica Eliminării. Ea oferă cheile ce permit creșterea spirituală și asigură continuarea evoluției într-un ritm accelerat.

Tehnica Eliminării este fundamentată pe premisa că niciun om nu are alte limite decât cele pe care și le-a impus singur la nivel subconștient. Prin deblocarea acestor limitări, el va descoperi că potențialul său este nelimitat și poate fi

materializat în orice direcție: în planul sănătății, al fericirii personale, al abundenței și în orice alt domeniu al vieții.

Tehnica Eliminării te va ajuta să trăiești viața pe care ți-o dorești cu adevărat, și ceea ce este mai important, să te îndrepți către realizarea de sine. Dacă o vei practica, ai toate șansele să ajungi la starea de conștiință supremă.



Anexa A

TEHNICA ELIMINĂRII CREATĂ DE LESTER TE VA AJUTA:

- Să trăiești tot timpul într-o stare de iubire.
- Să scapi de atașamente și de aversiuni.
- Să descoperi adevărul tău interior.
- Să îți trezești natura interioară.
- Să te transformi.
- Să te eliberezi de confuzia acumulată în ani de zile.
- Să te bucuri de abundență în toate domeniile vieții.
- Să îți îndeplinești toate visele.
- Să scapi pentru totdeauna de griji.
- Să primești răspunsuri de la sinele tău superior.

MĂRTURII PRIMITE DE LA OAMENII CARE AU APLICAT TEHNICA ELIBERĂRII® CREATĂ DE LESTER PENTRU A SE BUCURA DE MAI MULTĂ ABUNDENȚĂ:

„Am primit cele mai solide dovezi că metoda funcționează în domeniul financiar. Sunt plătită prin comision din vânzări, iar în primul trimestru al acestui an am câștigat mai mult decât în tot anul trecut."

– *Karen Brock, CA*
președinte executiv al Brock Enterprises

„Am urmat cursul de Tehnica Eliminării din cauza presiunilor de la serviciu și de natură personală. La ora actuală mă simt mult mai relaxat. Toate relațiile mele decurg mai lin și fac mult mai mulți bani cu un efort mult mai mic. Acționez mai inteligent, nu mai dur."

– *Tom Beyers, AZ*
vicepreședinte al First Federal Mortgage Company

„Afacerea mea s-a triplat de când am urmat Cursul despre Abundență. Cu toate acestea, la ora actuală îmi petrec cea mai mare parte a timpului călătorind și distrându-mă. Tehnica Eliminării este extrem de puternică. De aceea, am

predat-o întregii mele familii. Printre altele, m-a ajutat să mă vindec de un astm de care sufeream de 20 de ani. Luna trecută am câștigat peste un milion de dolari aplicând această tehnică."

– *Jim Whitman,*
de la World Traveler

„Am aplicat Tehnica Eliminării învățată la Cursul despre Abundență în ultimele luni și am obținut niște câștiguri fabuloase. Am trecut de la statutul de șomer la cel de contabil în cadrul unei companii mari și stabile, cu un salariu de peste 80.000 de dolari pe an. Mi-am eliminat foarte multe limitări personale, iar în anul care vine mă aștept să iau examenul pentru a deveni contabil autorizat. Acest lucru îmi va aduce noi oportunități. Relația mea cu soția și cu cei trei băieți ai noștri s-a îmbunătățit foarte mult. Nu mă mai aștept la crize în viața mea, ci numai la oportunități și posibilități de creștere."

– *Alfonso Ontiveros, CA,*
contabil

„Doresc să împărtășesc câștigurile pe care le-am obținut în primele trei luni de folosire a Cursului Abundenței. În prima săptămână, datoria mea de 8.000 rand a fost anulată. Mi-am plătit datoriile făcute cu un card de credit de 3.200 rand. Am angajat pe cineva în cadrul companiei mele, care și-a extins mult cifra de afaceri. Venitul meu a crescut de la 1.000 rand la 73.000 rand pe lună. Mi-am cumpărat un Mercedes Benz. Am recuperat pierderea de 3.500 rand dato-

rată scăderii acțiunilor Telkom; de fapt, am câștigat în condițiile în care alții au pierdut.

Sincer să fiu, am obținut atât de multe câștiguri încât mi-ar fi imposibil să le menționez pe toate. Sunt tot timpul fericit. Chiar și câinele meu încetează să mai latre atunci când îi acord aprobarea mea. Dacă această metodă funcționează pe mine, aici, în Africa, cu siguranță ea funcționează pentru toată lumea. Mulțumesc!"

– *Sipho Moganedi,*
Africa de Sud

ÎN INTERIORUL TĂU EXISTĂ O ABUNDENȚĂ INFINITĂ... DE CE NU TE-AI ALĂTURA CURSULUI NOSTRU, BENEFICIIND DE AVANTAJELE LUI?

BUCURĂ-TE DE O SĂNĂTATE PERFECTĂ

„Cel mai mare câștig pe care l-am obținut instantaneu a fost capacitatea de a dormi întreaga noapte. În ultimii zece ani am suferit de fibromialgie, așa că rareori mi se întâmpla să dorm bine. În plus, la ora actuală VISEZ. Înainte nu reușeam să dorm niciodată suficient de profund pentru a începe să visez. Peste toate, mi-am redus doza de medicamente pentru tiroidă la jumătate."

– *Gita*

„Am reușit să Elimin cu succes o boală a pielii, care a dispărut în proporție de mai bine de 60%. Am reușit să rezist să nu beau alcool timp de șapte zile la rând, fără niciun efort. În prima seară m-am luptat puțin cu mine însumi, dar apoi nu m-am mai gândit deloc la acest lucru. Nu mi s-a mai întâmplat așa ceva de când aveam trei ani."

– *David Harding, OR*

„Am experimentat o serie de îmbunătățiri ale stării mele de sănătate: mi-au dispărut o infecție a ochilor, o stare de rău și o durere de cap. Mă simt mai ușoară și mai fericită. Sunt din ce în ce mai conștientă de programele și de acțiunile

care mă îndepărtează de starea de libertate interioară și mă detașez cu ușurință de ele."

– *Sara Brownstein, NM*

„În cea de-a treia zi a cursului am scăpat de o durere lombară de care am suferit foarte mult timp. Am renunțat chiar la brâul pe care l-am purtat ani la rând. UAU!! Ce curs!"

– *Gary Sylvester, CA*

Controlează-ți în totalitate viața

„Am trăit o vindecare profundă la nivel emoțional și spiritual. Asupra mea a coborât o stare de iubire și de pace interioară profundă, cu efecte terapeutice incredibile. Îți mulțumesc, Larry, și ție, Lester."

– *Harlan Mittag, MN*

„Simt mai multă iubire. Sunt din ce în ce mai conștient de ființa mea. Mă simt liber să vorbesc sau nu. Îmi pot schimba la voință focalizarea asupra Ființei mele, iar mintea mea se liniștește instantaneu. Devin din ce în ce mai des martorul existenței mele, ceea ce înseamnă că nu mai fac nimic, doar privesc din spatele ochilor mei. Simt mai multă iubire și am eliminat teama de libertate."

– *Brian Davis, Spania*

„Procesul mi-a devenit din ce în ce mai clar și am realizat astfel cât de simplu este să iau decizia de a fi pozitivă sau negativă. Am reușit să elimin o cantitate uriașă de mânie acumulată în mine de-a lungul anilor. Cu această ocazie, am

înțeles că este infinit mai ușor să îți dăruiești iubirea / aprobarea decât să te cramponezi de dezaprobare / ură. Mă simt mai ușoară și mai fericită, și sunt conștientă că tot ce trebuie să ,fac' este să elimin lucrurile pe care nu le doresc în viața mea. Este atât de simplu și de profund!"

– *Pamela Madonia, CA*

„În această săptămână am experimentat starea de libertate. Evenimentul s-a petrecut în timp ce practicam exercițiul intitulat Scala Acțiunii. Totul s-a petrecut extrem de natural. Mă simțeam împăcată, mulțumită, vie. Am devenit una cu toată lumea și am trăit o bucurie fără seamăn. Chiar dacă depind în continuare de mintea și de corpul meu, acum le percep în adevărata lor lumină: ca simple produse ale imaginației mele!"

– *Deborah Boza, AZ*

„Am dobândit capacitatea de a nu mai fi contraproductivă. La ora actuală îmi pot elimina cu ușurință atitudinea de tip ,Nu voi reuși niciodată'. Acest lucru mi-a permis să preiau controlul asupra vieții mele. Uau!"

– *Kathy Mullen, CA*

Elimină obișnuința eșecului

„Am renunțat să mă mai critic singură. Nu aș fi crezut niciodată că acest lucru este posibil. Mă simt plină de energie și de vitalitate, după ani de oboseală continuă. Gândesc mai clar, sunt mai împăcată și am mai multă încredere în mine.

După ani întregi de depresie și anxietate, simt pentru prima oară că ‚pot'. Mulțumesc, Lester și Larry."

– *Luz Ugalde Fortner, CA*

„Am urmat multe cursuri, dar abia după ce am urmat cursul de Tehnica Eliminării pot spune că mi-am găsit calea. Uau! Nici măcar nu știam ce îmi lipsește! Eliminarea este cea mai rapidă cale, și este atât de naturală... Nu ratați această oportunitate."

– *Ron Hamady, producător de filme, CA*

Scapă de teamă și dobândește claritate mentală

„Mi-am eliminat teama și sentimentul de lipsă, care m-au împiedicat ani la rând să mă bucur de abundență. Procesul a fost ușor, dar uluitor de eficient. Toată lumea ar trebui să urmeze acest curs. Acest lucru mi se pare obligatoriu."

– *Joseph Harrington, psiholog, CA*

„Luciditatea mea mentală s-a îmbunătățit dramatic. Îmi dau perfect seama unde mă aflu și care sunt următorii pași pe care ar trebui să îi fac. A fost suficient un singur weekend de curs pentru ca abundența să se reverse asupra mea. Mi-aș dori ca toți oamenii să urmeze acest curs."

– *Craig Davis, Winnetka, CA, psiholog la o școală*

„Ori de câte ori intram pe autostradă, sufeream de o anxietate profundă, care mă împiedica să mă bucur de viață. Încă din prima zi a Cursului Abundenței am eliminat această fobie. Procesul a fost atât de simplu încât nu-mi venea să cred

că este posibil! La ora actuală privesc viața cu alți ochi, care mă fac să o percep într-o lumină magică. Recomand tuturor acest curs."

– *Lauren Brent, estetician, CA*

„M-am pensionat dintr-o slujbă pe care am avut-o foarte mulți ani la rând și mă simt teribil de bine! Aplic sistemul ‚ambelor alternative' și acesta funcționează. Mulțumesc! Cursul este fabulos."

– *Charles Jones, Washington DC, psihoterapeut*

Renunță la toate grijile

„Iată câștigurile pe care le-am obținut în urma cursului: 1) am reușit să scap de un blocaj interior care mă împiedica să îmi îndeplinesc obiectivele; la ora actuală nu îi mai opun rezistență, ci îi ofer iubirea și acceptarea mea, iar el dispare instantaneu; 2) nu-mi mai doresc aprobarea celor din jur; mă iubesc și mă aprob pe mine însămi, așa cum sunt, și nu mai simt nevoia să fiu altfel; 3) m-am detașat de dezaprobarea și de tendința părinților mei de a mă controla, iubindu-i și acceptându-i exact așa cum sunt; 4) am renunțat la grijile legate de supraviețuire și m-am angajat să practic ‚sistemul ambelor alternative[3]"; 5) nu îi mai cer minții mele răspunsuri pe care nu le are; ori de câte ori am o întrebare, nu mă mai

[3] Sistemul recomandat de Larry Craig la cursurile sale, care afirmă că poți să nu faci nimic sau să faci ceva, și că ambele alternative sunt la fel de valabile, așa că trebuie să le accepți pe amândouă.

gândesc obsesiv la ea, fiind convinsă că voi primi răspunsul la momentul potrivit; 6) am înțeles că ușurința și fericirea sunt starea mea naturală, iar apăsarea și nefericirea sunt prietenele mele, căci îmi semnalează că m-am îndepărtat de starea de abandon."

– *Sybal Janssen*

Efortul a dispărut

„Acest Pas Final a fost diferit pentru mine față de ceilalți, căci am eliminat foarte multe poveri inutile.

După ce am terminat cursul totul a devenit lipsit de efort. La ora actuală îi iubesc pe toți oamenii. Nimic nu mă mai supără, iar dacă egoul mă mai deranjează câteodată, îl recunosc și îl accept ca atare, iar el dispare.

Simt că mă îndrept în direcția corectă pentru mine. Când am ieșit astăzi din parcare, funcționarul nu era la locul lui (fapt extrem de neobișnuit), așa că am scăpat fără să plătesc biletul de parcare. În această săptămână m-au sunat noi clienți, care mi-au spus că au aflat de munca mea de pe Internet. Culmea este că nu mi-am făcut niciun fel de publicitate, așa că nu-mi pot explica această creștere bruscă a numărului de clienți decât prin Cursul Pasului Final pe care l-am urmat. Nici măcar nu am aplicat principiile cursului pentru munca mea; lucrurile s-au întâmplat pur și simplu.

La ora actuală dorm mai bine și am nevoie de mai puține ore de somn. Chiar dacă mă trezesc în miez de noapte, îmi spun instantaneu: ‚Te iubesc', așa că trezirea este o plăcere. Mă simt o cu totul altă persoană.

Am lucrat cu noul meu CD despre pozitivitate, despre iubirea de sine etc., și pot confirma că acesta este foarte eficient. Îți mulțumesc, Larry, pentru că ai creat aceste instrumente fabuloase și pentru că ni le-ai pus la dispoziție."

– *Cynthia Whipple*

Inversarea respingerii cecurilor

„Larry, am aplicat tehnica de eliminare pe care ne-ai sugerat-o tu, iar a doua zi m-am dus la bancă și niciunul din cecurile pe care le-am scris nu mi-a fost respins. De-a lungul procesului de eliminare, la suprafața conștiinței mele au ieșit convingeri de genul: «Nu merit să fiu hrănită; nu merit să fiu iubită» etc. Am simțit cum o povară energetică mi se ridică de pe piept, iar la ora actuală mă simt cu totul alta... Șeful meu a spus că vom face milioane, iar eu i-am răspuns că așa este, DAR CHIAR AM CREZUT ACEST LUCRU; pur și simplu mi s-a părut ceva normal."

– *O'Mara Leary, New York*

Am devenit din nou capabil să stau jos, după 13 ani

„A fost extrem de dificil pentru mine să particip la cursul tău, căci a trebuit să vin cu avionul din Marea Britanie și nu mai puteam să stau jos de 13 ani! Am aplicat tehnica eliminării și la întoarcere am reușit să stau confortabil în avion. În plus, în prima săptămână mi-au dispărut aproape complet o durere la nivelul esofagului și anumite fobii alimentare pe

care le aveam de foarte multă vreme. Larry m-a ajutat să scap de teama mea de durerile pe care mi le provoca șezutul și am reușit să stau pe un scaun drept timp de opt ore, ceea ce mi s-a părut incredibil. În ziua a patra a cursului am scăpat de o infecție la nivelul unui dinte. Mă simt mai fericită, iar la ora actuală știu că tehnica eliminării mă poate ajuta mai mult decât orice altceva, după 20 de ani de suferințe fizice de tot felul."

– Annette Walker, Marea Britanie

Experiențe fără limite

„După marea purificare pe care am făcut-o acum câteva zile am devenit martora propriei mele existențe. La ora actuală îmi este extrem de clar că eu nu sunt una cu corpul meu, nici cu mintea mea. Mă simt extrem de liniștită și nimic nu mă mai poate deranja. Nu mai simt nevoia de a vorbi sau de a face ceva. Pur și simplu observ și mă bucur de toate. Consider că totul este perfect în viața mea: starea mea de sănătate, abundența și iubirea. Când practic exercițiul în fața oglinzii, elimin orice dezaprobare față de orice parte a feței mele. Îi ofer feței mele întreaga mea iubire și aprobare necondiționată, și îmi simt ochii inundați de lacrimi. Când fac jogging, mă simt de parcă aș călări un cal, căci nu mă mai consider una cu corpul meu. Sunt conștientă de el, dar nu mă mai identific cu el. În acest caz, corpul meu este mai plin de energie ca oricând. În timpul unui exercițiu de eliminare, am simțit cum corpul meu dispare, nemaiavând niciun fel de limite. Mai multe păsări s-au apropiat de mine. Am simțit

că le iubesc pe toate. Mintea mea a devenit foarte liniștită. Ori de câte ori prin ea îmi trece un gând, mă detașez de el fără niciun efort. Întreaga lume exterioară a căpătat o calitate onirică. Am devenit observatoarea ei neutră și liniștită."

– Gaila Mackenzie-Strawn

Eliminarea stresului

„Am suferit de mai multe boli fizice, printre care migrenele, diverticulita, guta și o hipoglicemie severă. La o săptămână după ce am urmat cursul eram programat pentru o operație chirurgicală. La doar câteva zile după ce am început să aplic tehnica eliminării, boala de care sufeream a dispărut și nu a mai recidivat niciodată, așa că operația a devenit inutilă. Au dispărut de asemenea și celelalte afecțiuni de care sufeream. Nu am nicio îndoială că toate aceste efecte pozitive s-au datorat reducerii stresului de care sufeream ca urmare a aplicării Metodei."

– Dr. David Hawkins, director al Centrului pentru Sănătate Mintală din Nassau, NY

„Am constatat că tehnicile predate în timpul programului au avut efecte extrem de benefice pentru oamenii care lucrează în condiții de stres în cadrul industriei de investiții bancare. Am beneficiat eu însumi de pe urma lor, îndeosebi în perioada în care am participat la Maratonul orașului New York, la scurt timp după ce am fost bolnav."

– Thomas J. Kitrick, vicepreședinte responsabil cu pregătirea profesională a angajaților în cadrul Goldman, Sachs & Co.

Valorez 300.000 de dolari

„La ora actuală mă simt mult mai în largul meu în compania străinilor. Valoarea activelor mele a ajuns la 300.000 de dolari, așa cum mi-am dorit. Relația mea cu soția s-a îmbunătățit considerabil, iar cea cu fiica mea a devenit mult mai afectuoasă."

– *Guy Anderson, MN*

Arăt din ce în ce mai tânără, pe zi ce trece

„Am obținut foarte multe beneficii minunate în urma aplicării Tehnicii de Eliminare. Mă simt mai tânără ca oricând, iar această stare de spirit se manifestă inclusiv la nivel fizic. Aveam 51 de ani când am început să aplic tehnica. La acea vreme aveam multe trăsături asociate cu bătrânețea: riduri de expresie și în jurul ochilor, obraji căzuți, un gât foarte ridat și fruntea încrețită. La ora actuală, doi ani mai târziu, nu mai am niciuna din aceste trăsături. La o reuniune recentă a familiei, o prietenă mi-a spus că întineresc de la o zi la alta. Un văr mi-a spus că arăt ‚fără vârstă'. O altă persoană cu care m-am întâlnit recent m-a confundat cu fiica mea!

Tehnica de Eliminare a devenit parte integrantă din viața mea de zi cu zi. Am învățat astfel că abundența nu înseamnă doar să ai mai mulți bani, ci este o experiență holistică a corpului, minții și spiritului. Mă simt profund recunoscătoare pentru investiția pe care am făcut-o în Cursul Abundenței."

– *Fahmeeda Hameed, IL*

Evitarea unei operații chirurgicale la nivelul coloanei

„Am suferit foarte mult timp de o durere cronică la nivelul coloanei vertebrale care m-a făcut să îmi pierd complet pofta de viață. Pe lângă cele patru operații la coloană, aveam și probleme foarte mari cu familia. Mi-am comandat Cursul Abundenței și la scurt timp am început să urc și să cobor scările fără ajutorul bastonului. La ora actuală nu mă mai simt copleșită de viață. Nu mă mai tem de nimic și nu mai am tendința de a tărăgăna lucrurile. Printre altele, nu mai simt nevoia unei noi operații chirurgicale. Le-am recomandat tehnica tuturor prietenilor mei și toți au obținut cu ajutorul ei rezultate uluitoare. Uau! Mulțumesc."

– *Maureen Johler, AZ*

Mi-am găsit un soț plin de iubire

„Am aplicat Tehnica Eliminării și am atras în viața mea următoarele: 1) un soț uimitor, bun și plin de iubire, după ce am fost singură până la vârsta de 36 de ani; 2) un apartament frumos cu două dormitoare în Manhattan, cu o priveliște foarte frumoasă, la o treime din prețul pieței; 3) anul trecut am călătorit în Europa timp de două săptămâni; 4) tot anul trecut am avut vacanță 10 săptămâni; 5) am scăpat de o datorie de 25.000 de dolari de pe cardul de credit."

– *Lisa Perotti Stone, NY*

Renunţarea la programul principal

„La fiecare retragere îmi reconsider programele după care funcţionez. Îmi este din ce în ce mai uşor să înţeleg aceste programe, nu numai în cazul meu, ci şi al celorlalţi oameni. Nu îmi mai doresc aprobarea celorlalţi, controlul propriei vieţi şi siguranţă. În timpul actualei retrageri am constatat mai clar ca oricând că pot renunţa chiar la programul meu principal, devenind complet liber."

– *Doug Egge, CA*

Un băiat de 12 ani descoperă iubirea necondiţionată

„De când am venit aici, am învăţat să mă detaşez de egoul meu şi să îi iubesc necondiţionat pe toţi oamenii. Întreaga mea viaţă s-a transformat în bine şi am obţinut o mulţime de câştiguri pe multiple planuri."

– *Alex Al-Mushal, AL*

Înţelegere pe cel mai înalt nivel

„Cel mai mare beneficiu pe care l-am obţinut în urma aplicării Tehnicii de Eliminare a lui Lester este cunoaşterea absolută a faptului că mă pot elibera în cel mai scurt timp. Simplitatea acestei metode este de necrezut, iar explicaţiile lui Lester sunt de aşa natură încât orice om care doreşte acest lucru poate obţine aceleaşi rezultate. Doresc să îmi exprim recunoştinţa şi bucuria!"

– *Carol Anderson, MT*

Mi-am amplificat iubirea de sine

„De-a lungul vieţii am avut mai multe ocazii de a-mi transforma visele în realitate, dar le-am întors spatele sau i-am lăsat pe ceilalţi oameni să îmi stea în cale. După ce am urmat cursul tău acum câteva luni, azi dimineaţă m-am trezit şi mi-am dat seama că mi-am îndeplinit visul. Am obţinut extrem de multe câştiguri personale, cum ar fi o abundenţă de prieteni noi şi eliminarea unui program care m-a făcut să sufăr încă de la naştere. Am făcut psihoterapie ani de zile, mi-am căutat în permanenţă sufletul, dar nu am reuşit niciodată să realizez tot ce am realizat în această săptămână de curs. A, şi Larry, am ajuns să mă iubesc pe mine însumi mai mult ca oricând."

– *Ruben McAllister, CA*

O creştere a salariului cu 30.000 de dolari

„Doresc să îţi împărtăşesc câteva din cele mai recente câştiguri personale pe care le-am obţinut. Încă de la începutul anului am fost promovată şi am primit o creştere salarială de peste 30.000 de dolari anual. Am ajuns astfel la un venit anual de peste 100.000 de dolari. Nu este deloc rău pentru o fată de 27 de ani. În plus, mi-am cumpărat împreună cu Brian prima mea casă, la un preţ cu 80.000 de dolari mai mic decât cel solicitat la început de proprietar."

– *Adrienne Feldman-Martasin, CA*

Trăiesc o stare de linişte

„Am ajuns la o stare de linişte interioară pe care am căutat-o ani la rând prin practica meditaţiei, dar pe care nu am găsit-o niciodată până acum. La ora actuală am capacitatea de a recunoaşte şi de a elimina programele care îmi conduc viaţa. Renunţ la ego şi constat că acesta nu are nicio substanţă."

– Ann Bizzarro, OH

Dispariţia cancerului

„Am un nodul la nivelul gâtului, iar biopsia a ieşit neconcludentă. Medicii mi-au spus însă că ar putea fi vorba de cancer, caz în care mi-ar afecta amigdalele, gâtul şi ţesuturile învecinate. Am fost programat pentru o operaţie chirurgicală, dar nu prea eram de acord cu ea. Am sunat pentru a primi ajutor şi mi-a răspuns chiar Larry Crane, care m-a încurajat şi mi-a oferit sprijinul său plin de iubire.

Am anulat în ultimul moment operaţia şi acest lucru nu m-a speriat deloc. Ştiam că îmi pot vindeca singur boala, prin eliminarea gândurilor mele negative. În doar nouă zile nodulul s-a redus de la mărimea unui ou la cea a unei boabe de mazăre şi continuă să se reducă zilnic. Uau!"

– Bernie Kruer, AZ

Dispariţia cheliei

„Am aplicat Tehnica Eliminării asupra tiparului cheliei şi am reuşit să scap de aceasta. În doar trei luni de aplicare

a tehnicii, tot părul pe care l-am pierdut în ultimii zece ani mi-a crescut la loc!"

– Ifty Bashir, Marea Britanie

Un medic reuşeşte să îşi îmbunătăţească starea de sănătate

„De când am început să aplic Cursul Abundenţei, alergiile mi-au dispărut în mare măsură. Înainte aveam dureri supărătoare de spate şi de ceafă, dar şi acestea s-au diminuat semnificativ. Mă simt mult mai împăcată în privinţa relaţiei mele cu părinţii. Capacitatea mea de a-mi trata pacienţii s-a îmbunătăţit simţitor, căci înţeleg mult mai uşor ce simt aceştia. Recomand cursul tuturor oamenilor care doresc să îşi îmbunătăţească viaţa, indiferent în ce domeniu."

– Clara Hsu, medic, CA

Îmi controlez mult mai bine viaţa

„Mă simt mult mai calm şi mai liniştit, iar această atitudine îmi aduce încontinuu beneficii. Spre exemplu, un prieten care avea o datorie la mine de atâta timp încât renunţasem să mai sper că mi-o va plăti vreodată mi-a trimis din senin un cec de 1.000 de dolari printr-un amic comun. La ora actuală îmi petrec întreaga viaţă într-un mod constructiv şi mi se pare că am mai mult timp ca oricând până acum. Înainte de a urma cursul nu îmi găseam niciodată timp pentru a face ceea ce îmi doream. În plus, acum adorm mult mai

rapid. Stau mai bine și cu banii. Pe scurt, îmi controlez mult mai bine viața."

– Michael Ali, WA

Apariția din senin a 200.000 de dolari

„Povestea asta cu banii nu încetează să mă uimească. La început mi-am propus să obțin 100 de dolari sau mai mult, iar pe 24 ianuarie am primit 150 de dolari. Văzând acest lucru, mi-am propus să câștig 1.000 de dolari sau mai mult, iar pe data de 31 ianuarie am câștigat 1.032 dolari. Mi-am propus apoi să câștig 10.000 de dolari sau mai mult, iar pe 4 februarie am primit 20.259,72 dolari. Mi-am propus atunci să câștig 100.000 de dolari sau mai mult, iar pe 8 februarie o bucată de teren pe care o aveam mi-a fost evaluată la peste 200.000 de dolari. Drept urmare, mi-am propus să câștig un milion de dolari sau mai mult. Încă mai aștept, dar sunt convins că orice este posibil prin aplicarea Tehnicii de Eliminare."

– W.P., Nevada